

سدائین جوان
سدائین نروگو

ندرا دیوی

سدائین جوان

Indra Devi

کتابستان
ساحل
۵۱۱



”منهنجي سر، مونکي پوءِ دواڙان سڄي مٺي واري ھرڪا
 وسندو پٿر پيئي آهي. اُن مونکي نئين راءِ ڏيکاري آهي ته
 وڌيڪ تندرست، وڌيڪ سُڪي ۽ وڌيڪ سٺل جيون، بنا
 ٻپ ۽ جوش جي ڪٿن ماڻجي — جيون جنهن جي بنياد ڪو آرٽ
 ۽ آدرش هجي. منهنجي اها دلي آشا ۽ تمنا آهي، ته هي
 بستڪ توکي پڻ انهن وسن پراڻن ۾ واهر ڪندو، جي مون
 سڀني سائنس ماڻهن جهوني ۾ جهوني سائنس جي سکيا جي
 پيروي ڪرڻ مان پرايون آهن.“

— اندرا ديوي

سدائين جوان

سدائين نروڳو

[۱۹۵۷ جو اسٽيٽ اوارڊ مليل]

ليکڪا:

انڊرا ديوي



هندستان ساهتيہ مالا - بمبئي

هندستان ساهتيم هالا- سال ۲: پستڪ ۸

چاپو بهريون: مئي ۱۹۵۶

چاپو ٻيو: ڊسمبر ۱۹۵۶

چاپو ٽيون: آگسٽ ۱۹۵۸



All rights reserved, including the right to reproduce this book, or portions and illustrations thereof, in any form. Copyright by Prentice Hall Inc., 70 Fifth Ave, New York, N. Y.



[ترجمو ٿيل]



قيمت ۲-۰۰ روپيا



ملاڻو چو هنڌ:

هندستان ڪتاب گهر

۱۳، حمام اسٽريٽ، فورت، بمبئي-۱



نن ٺي ڪي
آري پير
جن ڪي آهي سڄي لڳن
سدا جوانيءَ

۽
سدا نروڙڳائيءَ
سندي.

۾ آکر

مون هي ڪتاب هڪ ئي ڀاڻا سان لکيو آهي ته مون جيڪي پنهنجا اُنوکا تجربا پرايا آهن — اهي آزمودا جن، مون هڪ روڳي، ڏڪڻي ۽ ڏکي رستيءَ کي، سکي، ٽنڊرسٽ ۽ سربر خواه من ۾ شائف — مير انسانن جي قطار ۾ آندو — سي مان نوسان وٺندي وراهيان.

آءٌ نهايت آگاهي، بي آرام ۽ اباڻڪي هوندي هيس، جيتوڻيڪ مونکي پوري ڪٽنب ۽ ڪيترائي رس پريا متر هئا، يوگ جي آپاس ۽ ساڌنائن دواران ئي مون وري پنهنجي هٿ — سڃاڻي ۽ مانسڪ آرام پراپت ڪيو. يوگ، سربرڪ، مانسڪ ۽ آلمڪ ساڌنائن لاءِ پارس جو هڪ پراچين مارگ آهي.

جن پوڻائن منجهان مان اڳي لنگهي چڪي آهيان تن مان توکي به پار پوڻ ۾ سهائتا ڏيڻ لاءِ، تون هي ڪتاب، مهرباني ڪري، منهنجي هڪ سڄي ڪوشش ڪري ڀاڻئج.

اندر ا ديوي

هڪ لڳا ڪنهن ساهيڙيءَ سان ڪاٺي تي ويٺي هيس. هوءُ
ٿارو ڀروپ مان بمبئيءَ پهتي هئي. هن لاءِ هندستان اڃا
هڪ عجيب ديش، اساهت ڪندڙ نواب سان ڀريل ملڪ هو،
جيئن چار سال اڳ مان پاڻ ڀائيندي هيس، جڏهن مان اتي
پهرئين دفعي ويٺي هيس.

”ٿو چڙهائي ميدان تي يوگين جا ساڌن ڏٺا آهن؟“ هن
مون کان اڪير منجهان پڇيو، ڇو جو هن کي خبر هئي ته مان
هندستان جي هر ڳالهه ۾ چاهه وٺندي آهيان. ”هو ڪالهه
هتي آيا آهن ۽ مان کين منهن مانهن ڏسڻ لاءِ ٿڙڦان پيئي! هل ته
اڄ رات اتي هلون،“ هن مون کي ڪشش سان چيو. اهاڻي
آميد هيس ته مان سندس خواهش ضرور رکنديس، ڇاڪاڻ
ته سندس ٻين ساهيڙين کيس چٽاءُ ڪيو هو ته هندستاني
آئيهه ۾ ويڃڻ صرف چڙهائي ٿيندي، ۽ اها سندن خيال ۾ هڪ
اهڙي ڳالهه هئي جا ’گوري استريءَ کي اصل نه ڪرڻ گهرجي‘.
انهيءَ شام جو اسان چڙهائي ميدان تي زمين ۾ گهيپن جيان
ڪتل چٽين چوڌاري چڪر ڏنا. انهن چٽين هيٺان هڪ هڪ
ماڻهو ويٺل هو. اهي عجيب انسان، ذري گهٽ سارا ٺڳا،
سندن منهن ۽ بدن تي پيروف لڳل، باز يگرن جيان پئي لڳا.
سندن مٿي تي چوٽا، بکين جي اکيون جيان، روڻندار پئي ڏٺا.
”او، هيڏانهن ته نهاري!“ منهنجي ساهيڙيءَ مون ڏانهن
رڙ ڪري چيو، جو اتي هڪ آدمي سڻ ٿي سڻ مٿي تي بيٺل هو.
مون عجب مان پڇيو: ”هو ڇا لاءِ ائين ڪري رهيو آهي؟“

سدائين جوان، سدائين نروڙو

پر ٻر بيٺل هڪ آدميءَ مونکي چيو ته هو ايشور جي ڀڳتي
ڪري رهيو آهي. مونکي ذرا هسي اچي ويئي جو مونکي
هندستان جي يوگين بابت اوچو خيال وٺڻ لڳو.

”پر هو ڪو سڃاڻي ٿورو ٿي آهي.“ هڪ چڱي شاگردن
جي ٿوليءَ مان چيو. ”هي گندا رولو ماڻهو هندستان جو شپ
نالو توهان جهڙن ڌارين اڳيان ٻوڙي رهيا آهن. انهن جون
وچتر ڪلاهاڙيون ڏسي، ڌارين جو ڌيان ڇڪيو وڃي ۽ هو
سندن اڳيان بيمون کولي وڃن، يا اسان جا پوروڙا ماڻهو کين
سادو سمجهي سندن شيوا پوڄا ڪن ۽ کين مال ملندا ڪارائين.
اهي ٿوريون يوگ ساذنائون ڏيکاري لوڪن کي نادان بنائي
رهيا آهن. ڪوبه سچو يوگي هئڻ کليو ڪلايو ميدان تي ويهي
پنهنجون ڪريائون پسي ڪماڻڻ ڪار ڪڏهن ڪونه ڏيکاريون،
نڪو پنهنجن گڻن جي هو ڪڏهن لٻاڙ ويهي هڻندو.“ هن
جوش ۽ ڪاوڙ منجهان چيو.

اسين انهن ساذن وقت اڌ ڪلاڪ کن ڇڪر ڏيئي، گهر
موٽياسين ٿي، ته به اهو ساڳيو ماڻهو مٿي تي بيٺل ڏٺوسين.
ٽڳي دولاپ هجي، يا نه هجي، پر مون تي نه گهرو اثر پئجي ويو.
ان وقت ديش اندر گانڌي هلچل زور وٺي رهي هئي.
برٽش سرڪار هنن ساذن کي وچ شهر ۾ به هڻڻا ڪئمپ لڳائڻ
جي اجازت ڏني هئي، شايد انهيءَ خيال سان ته ماڻهن جو
ڌيان گانڌي هلچل مان ڇڪجي هنن ساذن ۾ وڃي ڳهندو!
بقي ڏينهن اسين وري ساذن جي ڪئمپ ۾ آياسين.
ڪنهن مونکي هڪ ڪتاب يوگي رام چارڪ جو ڏنو. مان چئن
اهو ڪتاب پڙهندي ٿي رهيس، تنهن مون تي خيال زور پوندو
پي ويو ته اڳي اهي ڳالهيون ضرور ڪٿي پڙهيون اٿم. اوچتو
رشيا جي انقلاب کان اڳي جي زماني ۾ ماسڪو جي يادگيري
دل تي ٿري آيم. ان وقت مان ستول تي ويهي نهايت خيال ۽

اڪير منجهان هڪ متر کان ڪتاب پڙهندو ٻڌي رهي هيس. اهو ڪتاب ”يوگ فيلسوفي ۽ پوري گيت-ود يا ۾ چوڏهن ٻانڌ“ جو روسي ٻوليءَ ۾ ترجمو هو. انهيءَ ڪتاب مون تي ايترو نه ڳڙهو اثر ڪيو جو مان پاڻ کي ٻئي هڪ سينسار ۾ ڀانئڻ لڳيس، جو مون لاءِ هو نه صفا نئون، پر ساڳئي وقت سمجهيم ٻئي ڇٽ نه اصل نزديڪ آهي ۽ مان اڳيئي ڪا ان ديش جي واقف آهيان. يوگ! هندستان! منهنجي دل ٽڪڙي ڊڪ ڊڪ ڪرڻ لڳي ۽ مون زور سان پڪاري چيو، ”مان ضرور هندستان وينديس!“ منهنجي متر مون ڏانهن عجب مان نهاريو ۽ ڪتاب کڻي پيڙيائين. ”تون تمام جذبي واري آهين، منهنجي بالڪي،“ هن مشڪي چيو.

هن ڪتاب جادوءَ جيان مون ۾ هڪ جذبو پيدا ڪيو هو. هڪ نئين ڳالهه، جا مان پاڻ بيان ڪري نه ٿي سگهيس، نڪي وري خود پاڻ کي سمجهائي ٿي سگهيس.

مون کي جيڪي ڪتاب هندستان تي هٿ لڳي سگهيا، سي وڏيءَ اڪير سان پڙهندي ويس. مان اهي سمجهي سگهيس ٿي يا نه، پر هر هڪ ڪتاب مون تي چڱو اثر پيدا ڪرڻ لڳو. مون تي خاص طرح مقدم بلگوسڪي جيڪو پنهنجي هندستان جي پهرينءَ ياترا جو بيان لکيو هو، جڏهن هن اتي نياسافڪل سوسائٽيءَ جو ٻايو وڌو، تنهن وڌيڪ چاهيا ڄاڻي. هندستان ۾ کيس هڪدم پنهنجو ڪري ڄاتو. هنن کيس هڪ هنيلي ڌار تي جيان ڪونه پئي ڏنو، پر هڪ پياري متر جيان جو ڇٽ نه ڪو سندن ئي هو ۽ سندن وطن ۾ ئي ڄائو نٿو هو.

”مان جڏهن اتي وينديس ٿڏهن مون کي به هو ائين ئي سمجهندا.“ مون دل ۾ چيو. مون ۾ هندستان لاءِ ايڏي اجهل ڪشش ڇو ٿي رهي هئي؟ مان هن سوال جو اتر نه ڏيئي نٿي سگهيس. منهنجو پيءُ سويڊن جو سهڻو رهواسي، رڱا شهر ۾

سدائين جوان، سدائين نروڙو

هڪ بئڊڪ مئيجر هو جنهن کي پورب لاءِ ڪوبه لاڙو ڪونه هو. منهنجي مائٽ، پولنڊ جي نسل واري رشيا جي هڪ فوجي جنرل جي ڌيءَ هئي، جا اتر بالٽڪ سمنڊ جي ويجهو ڄائي هئي. اسان جي ڪٽنب مان ڪوبه اوڀر ديش ڏانهن ڪونه ويو هو. جيڪي پوري مٺي مٺي ڏنا هئا سي هئا، هڪ منهنجو ڌرم جو پيءُ جو ڪوهه قاف جو شهزادو هو ۽ ٻيا چيني گهروڙيا جي سلڪ ڪٽي اسان وٽ ايندا هئا. ان هوندي به منهنجو لاڙو پورب ڏانهن، خاص طور هندستان ڏانهن، اڃا به ڪڍڻ لڳو.

رشيا جي انقلاب ۽ ان بعد ملڪ اندر گهرو لڙائي ۽ منهنجي ارادن مٿان پاڻي ڦيري وڌو. پر ٽورن سالن کان پوءِ جڏهن منهنجي ماءُ ۽ مان جرمنيءَ ڏانهن پهچي وياسين، تڏهن مون پاڻيو نه منهنجي پياس جلد پوري ٿيڻ واري آهي.

هڪ سال پوءِ، برلن ۾ هڪ مشهور ٽائڪ گهر ۾ داخل ٿيس ۽ ڏوڙي ٿي ويس. ٻن ٽائڪن ۾ ڀارت ورتل ۽ اسان جي ٽولي يورپ جي سڀني سوينڪ شهرن ۾ ويئي: ويٽانا، بڊاپيسٽ، پراگ، بريس، ميڊلڊ، بوسيلونا، سٽرولنڊ ۽ جرمنيءَ جا سڀ سھڻا شهر. اسين وارسا ۾ به وياسين جتي ٽي سال اڳ، مان هڪ نامعلوم ننڍڙي نرواسٽ ٿي آئي هيس.

ان وقت مان هڪ شخص سان آئي پر پير ۾ ڪڙجي ويس، جو منهنجي هندستان جي سڀني ۾ ڀاڱي ڀائي هو. اسان ارادو ڪيو هو ته روانه ڪري سمنڊ رستي هندستان وينداسون ۽ پر منهنجي پريتم کي اوچتو اچي نسن جي بيماري ٿي ۽ هن جي پڇڻ جو خير ڪو آسرو هو. هن جي مرضي ٿي ته مان سندس بيماريءَ جي بستري وٽ بڌجي نه وهان ۽ هو منهن جي جيون مان پاڻ ڇڏائي وڃي. سو هو هليو ويو ۽ انجام ڪري ويو ته جي چاڪ ٿيس ته سال اندر موٽي ايندس.

”جيڪڏهن نه آيس، ته اسان ٻنهي ٻارن، تون هندستان جي
ياترا تي وڃي،“ انهن اکرن سان هن مون کان موڪلايو.

هن جي وڃڻ کان پوءِ مون کي سڌ نه پيئي ته مان هاڻ ڇا
ڪريان، مون کي ڪا به خبر نه هئي ته هو ڪيڏانهن ويو. مون
سمجهيو ته اسين ٻئي وري ڪڏهن به نه گڏبا سين ۽ اها ئي آخرين
گڏجاڻي هئي. مون لاءِ هاڻ ڪو به آسرو نه رهيو. ڪا به ڪشش
ڪانه رهي، جنهن لاءِ وڌيڪ جيئڻ، هر ڪا ڳالهه، خود منهنجو
ڪم، مون لاءِ هڪ وڏو خال هو، بي مطلب هو. هندستان؟
هي خيال به اوچتو پڙ ڪري اڏامي ويو.

سال نمبرو، منهنجي ماءُ مون کي لکيو ته مان اونھاري جي وٽڪيشن
وقت لقيو نيا به بالٽڪ سمنڊ ڏي وٽس وڃي رهان. رستي تي
مون اخبار پڙهيو ته هالنڊر ”دي آرڊر آف دي سٽار“
جو وڏو ميٽر ليٽر آهي. مون پوءِ ٻڌو ته ڊاڪٽر انبي بيسنت،
ٿياسافيڪل سوسائٽيءَ جي پريزيڊنٽ، هيءُ سنسٽا برپا ڪئي
هئي. هن اها سنسٽا ڪرشنا مورتِيءَ لاءِ ڪولي هئي جنهن لاءِ
اٺين پڌرو ڪيو هئائين ته هو جڳت-گرو ٿيندو. مون اڳي
ڪرشنا مورتِيءَ جو نالو ٻڌو ڪونه هو، پر مون به جا زوردار
آبلاڪا هندستان جي ڪنهن گروءَ جي دوشن ڪرڻ جي هئي،
سو مون فيصلو ڪيو ته مان ان ميٽر به وينديس.

مان اومين شهر به ويس. دل به ٻڌا خيال، آشا ۽ نراشا
جا، ٻئي جاڳيا. مون کي لڻن چوڙن اکرن مان هميشه شڪ
پئي جاڳندي آهي. ته به جيئن مان ڪرشنا مورتِيءَ سان گڏيس،
لڻن مون کي ڄاڻ پئي ته هوناموس کان وٺي پئي ويو. هندجو
سواءِ صاف ۽ بنا ڪنهن ڏيکداريءَ جي هو. ئي ورهيه پوءِ
سال ۱۹۲۹ ۾ هن ”دي آرڊر آف دي سٽار“ سميتي ڇڏيو
۽ هڪ سٽا ۽ پڌارٽ واري سنسٽا لپاڻه ڪري ڇڏي.

اومين ۾ مون لاءِ هر ڪا ڳالهه، ڪرشنا مورتِيءَ جي شام

سدائين جوان، سدائين نروڳو

واري وياڪياڻ وقت ڪئمپ - فائر جي چوڌاري وهڻ کان وٺي،
ويندي سهڻ ۽ باسٽن ڏوٽا ٿين، سڀ ٽئين ۽ اچڻ پري
پئي پاسي. ڪئمپ ۾ چئن هزارن کان مٿي ماڻهو شامل ٿيا هئا
جي ننڍن وڏن ننڍن ۾ رهيل هئا. اهي، خواه هڪ سهڻو
قلعو، هالنڊ جي هڪ امير سوکڙي ڪري ڏنا هئا.

منهنجي اچڻ کان پوءِ ٻئي صبح جو، اسين سڀ هڪ
هنڌ ڏيان ڪرڻ لاءِ ڪٺا ٿياسين. ڪنهن مونکي سمجهايو ته
هيءَ پاران ڪان نوالي ڳالهه آهي - جنهن ۾ من ۽ دل کي
شائتيءَ ۾ آڻي ڳوڙهي ڏيان ۽ وهڻو آهي. ان پاڻ مون تي ايترو
اثر پيدا ڪيو. منهن جي اندر کي چڱا چوٽ رسي ويئي.
جن ڪرشنا جيءَ سنسڪرت منتر اچارڻ شروع ڪيو تنهن
منهنجي اندر ۾ اٽل پتل پيدا ٿي ويئي. ان مون ۾ اها وسريل
ڳالهه وري جيتاري، جا گهاٽل مائل به هئي ته دور به هئي، جهڪي
گذري ويل زماني مان هڪ درسيه وري ڪڙو ٿي اٿيو. جنهن تي
ڏيان جو عرصو پورو ٿيو تنهن مان سڌو نيمو ڏانهن به ڪندي
ويس ۽ اهڙو زور سان وڃي رنم جهڙو اڳي ڪڏهن ڪونه ڪيو هو.
ان ڏينهن کان وٺي مون ۾ سمورو ڦيرو اچي ويو. دڪي
۽ بيزار من جي پير اغائب ٿي ويئي. اومين جي جهنگل ۾
جيڪو هڪ هڪ ڏينهن گڏا ريم تنهن مون ۾ اڪت آندو آهي
چڏيو. مون اچڻ ريت پاڻ کي چٽل ۽ خوش پائيو.

ڪئمپ ۾ جيڪو هفتو گذاريم تنهن منهن جي جيون ۾ هڪ
وڏو ڦيرو آڻي چڏيو. اهو مون ان وقت ڪونه پروڙيو، پر
يوگ طرف منهنجو پهريون قدم هيءَ هو ۽ ڪرشنا ۾ ٿيئي
منهنجو گرو ۽ سؤنھون هو.

مون جڏهن اومين چڏيو تڏهن مون کي اچڻ لڳو جو مون
۾ مانس ورتائڻ لاءِ بچان پيدا ٿي ويئي هئي. جيتوڻيڪ اڳي
مان پئي سڀ کاڌي کان مانس وڌيڪ چاهيندي هيس. ڪئمپ

پر به مان ويشتو کاڌي تي ٽڪ کي موڙو ڏيندي هيس :
 ڪاٺي جي ميز تي ماڻهن کي ڌڌڪو ڏيندي هيس جو کلي
 چوندي هيس ته هٿ جيڪر گوشت ملي! گهر پهتيس ته مار
 پاڻمرادو ويشتو ٿي پيس ۽ اڄ تائين مان مائس ڪونه ورتا پاڻ
 جيتوڻيڪ گهر ۾ ٻين ڀائرين ۽ مٿرن کي ائين ڪرڻ لاءِ ڏو
 ڪونه ڀريان.

ورهيه ٻوڙ، مون 'God Is My Adventure' روم لهندي
 جي بستڪ ۾ پڙهيو ته هن ٻڌ ڪرشنا مورٽي ۽ سان گڏجڻ به
 ٻيڙي پيٽ اهڙي ئي عجيب نموني ۾ ڇڏي ڏني جئن مو
 مائس ڪاٺ ڇڏيو هو. ڇين جو نامور فيلسوف، ڪنفيوشس
 ائين چيو وڃي ٿو ته پراچين چين جي سنگيت ٻڌج بعد ڪي
 مهنا مائس ڪاٺي ڪين سگهندو هو.

اومين مان موٽڻ بعد، منهنجو گهڻي وقت کان سانڍيل سو
 نيم سچو ٿيندو، سو خيال مون ۾ اهڙو ته ڏور وٺڻ لڳو،
 مان سڀني کي چوندي وهيس ته مان ٻئي سال هندستان ۾
 ياترا تي وينديس.

اوچتو مونکي هڪ ڀياري عتر جنهن کي سڏهڻي ته من
 جي هندستان وڃڻ تي ڪيتري نه اڪير آهي، تنهن ه
 ڇيڪ مونکي ڏياري موڪليو. هن ۽ منهن جي ماءُ مون
 انجام ورتو ته مان ڇهن مهينن ۾ موٽي اينديس. شايد انهن
 اندازو لڳايو هو ته اوستائين هندستان بابت منهنجا سڀ ڪ
 ڪافور ٿي ويندا. مان نيم ٽيپلس ڏانهن رواني ٿيس ۽ آٽان سي
 ڏانهن جهاز پڪڙڻو هوم. اسين ۱۷ نومبر ۱۹۲۷ تي جها
 روانا ٿياسين. اسين جئن سيلان جي ويجهو ٻهتاسين، ٽن
 خوشي ۽ وچان ٿا ڏيڻا لڳيس. مان پنهنجن ڪلپناڻن ۾ ڪيترو
 دفعا هيءُ مسافري ڪري چڪي هيس. سالن کان هر
 هندستان وڃڻ لاءِ تڙندي هيس. آخر منهنجو سهڻو

سدائين جوان، سدائين نروڙو

ٿيو! مون سچ پچ ڀارت ڀوميءَ تي پير ڌريو—منهن جي
آشائن جي ڀومي، منهن جي ڀرڀر جي ڀومي، منهنجن امنگن
جي ڀوميءَ مان ”پنهنجي“ ڀارت ۾ هيس!

هندستان مون لاءِ منهنجن سونهن جي سڦلٽا جي ڀومي آهي.
مون هن ڀوميءَ ۽ اتي جي لوڪن سان ٺهين رکيو ۽ جنهن
سان گڏيس ٿي، مزور کان وٺي مهاراجا تائين، سڀني سان
مترا ڳنڍيم. منهن جي خوشيءَ جي حد ٿي نه رهي ۽ مون
چاهيو ٿي ته هندستان جي شيوا ڪريان، هندستان لاءِ جيڪان،
هندستان لاءِ پورهيو ڪريان، هندستان لاءِ جان به ڏيان.

مون جلد ئي هندستان ۾ ڪيترا نوان متر جوڙيا جن مونکي
پنهجو ۽ پنهنجي ديش جو ڪري سمجهيو. مان جن جن هنڌ
 ويس ٿي اتي هميشه هندستانين جي گهرن ۾ رهندي هيس.
جنهن ڪنڊ ۾ وڃي ٿي لڳيس، تنهن وري ٻئي شهر جي دوستن
کي لکي ٿي ڇڏيو. نتيجو اهو ٿيو جو جنهن ٻئي شهر ۾ ويس
ٿي ته اتي استيشن تي مهراڻ ۽ همدرد ماڻهو مونکي وٺڻ
ٿي آيا ۽ ڏينهن بن کان پوءِ مان سندن ئي گهر جو پاڻي ٿي
ٿي ويس. انهن مان ڪيترن ئي گهرن لاءِ هڪ ڌارئي ملڪ
جي پهرين استري مان ٿي هيس جا وٺڻ اچي رهي هئي.

منهنجي هو ايتريءَ ته سڪ سان خاطرداري ۽ مهمانوازي
ڪرڻ لڳا، جو مون سمجهي وئي ته ٿي ته مان ڪو ڌارين وٽ
آهيان. هنن کي انهيءَ ڳالهه مان خوشي ٿي ٿي ته مان هڪ
گوري سندن جيان رهيس ٿي، سندن رڌڻ جو نمونو وٺيم
ٿي، جو اڪثر ٿورا غير هندستاني پسند ڪندا آهن. ڪنهن
به ريف مونکي اها ڳالهه عجيب نه پئي لڳي جو مان ساڙهي
پائي رهيس ٿي، هيٺ پٽ تي ويٺيس ٿي، هندستاني نموني
۾ اشدان ڪير ٿي ۽ چمچن، ڪاٺين يا چرين بنا ساڄي هٿ
جي آڱرين سان کاڌم ٿي.

ڏکڻ هندستان ۾، مثلاً، شاهوڪار خواه غريب ٽالهيءَ
بدوان ڪيوڙي جي پٺ تي کاڌو کائين؛ پٽ تي ڪڪن جو ٽڏو
وڇائي سمهن. اُتر هندستان ۾ وري ماڻهو چانديءَ، پتل يا ٽامي
جي ٽالھين ۾ کاڌو کائين ۽ کتن يا گاديلن تي سمهن. ريتيون
رسمون، کاڌا ۽ پلڪ پوڻاڪون هندستان جي ڪيترن ئي
ڀاڱن ۾ نرالينون نرالينون آهن.

اٺي چئن مهينن جي ياترا ۾ گھڻو ڪري سڄي هندستان
جو دؤرو ڪيم. ڏکڻ کان اوڀر ٿاءُ ۽ اتر کان اولھ ٿاءُ ڪل
سترھن شھرن ۾ ويس. آهستي آهستي مان هن ديش کي وڌيڪ
سمجھي ويس، انهن کان به وڌيڪ، جي اٺي سالن کان رھيا
پيا آهن، جي فقط پنھنجن بنگلن، ڪلبن ۽ آفيسن کي ڇھتيا
پيا آهن. مون سٽيل پوارين ۾، چڪار ريلوي اسٽيشن تي، ڳاھت
ٿيل مندرون ۾ ۽ ندين جي ٽڏن ڪنارن تي هندستان جي
جيومع پسي، مهاراجا جي محل ۾، غريب جي جھوڙيءَ ۾،
استريءَ جي پردي اندر اڳاٽ ۾، ۽ چوڪرن ۽ چوڪرين
جي گڏيل هاسٽلن ۾، هندستان جي جيومع جو نظارو ڏٺو.
مان مهاڻا گانڌيءَ سان ساڀرمتي آشرم ۾ گڏيس، مها ڪوي
۽ گرنتڪار رابندر نات ٽئگور مونکي نونو ڏيئي شائينڪيٽن
۾ پنھنجي لائاني آشرم ڏسڻ لاءِ گھرايو. مونکي پنڊت نھروءَ
سان واقفيت ڪرائي ويئي جنھن سان پوءِ منھنجو گھاٽو ٺالو
جڙيو. مان ڪيترن هنڌ ڪرشنا موريءَ جي ميڙن ۾ شامل
ٿيس ۽ هن سان گڏ ساڳئي جھاز ۾ اٿلي ۽ ڏانھن رواني ٿيس،
جڏھن گھر موٽڻ لاءِ منھنجو وقت پرجي آيو. گھر! پر منھنجو
گھر ڪٿي هو؟ جنھن شھر ۾ مونکي ناٺڪي ڪم سبب وڃڻو
ٿي پيو، اتي ڪا هوٽل يا سجايل ڪمرو منھنجو گھر هو؟
هندستان تي مون لاءِ منھنجو سڄو گھر ئي ڏنو، ۽ منھنجي دلي
چاھنا هئي تہ دائما اتي ئي رھان. پر مونکي انجام موجب پٺتي

سدائين جوان، سدائين نروڳو

موٽڻو هو. تنهن سواءِ منهنجو ٺاڻو به ذري گهٽ اچي خلاص
ٿيڻ تي بيٺو هو.

موت جي مسافريءَ ۾ مان نهايت مايوس هيس. ڪرشناجيءَ
سان گڏ مسافريءَ به ڪو ڦيرو نه آندو. حقيقت ۾ ان پاڻ
حالتون وڌيڪ خراب ڪري ڇڏيون ڇاڪاڻ ته مون ئي اهڙي
ڇاپا اچي ويئي هئي جو مان ساڻس ڪليو ڳالهائي نه ٿي سگهيس،
نڪي سپاويڪ ريت ورتل ڪري ٿي سگهيس. ڪاٺي وقت
پڻ مان اکر به ڪڇي نٿي سگهيس، نڪي کاڌي اوڏو اچي
ٿي سگهيس.

مان يورپ ۾ پهتيس ته پنهنجي اڳئينءَ شڪل شبهه جو صرف
پاڇو هيس. مان پنهنجي دل ۽ آتما پنهنجي نئين مائٽ پوميءَ
۾ پئتي ڇڏي آئي هئس. دوست به مون لاءِ هاڻ ڌارين جيان
پئي لڳا. مان من اندر ڏکي ۽ پنهنجي نئين ديش لاءِ پريشان
هيس. مون چٽيءَ ريت اُنڀڙ ڪيو ته منهنجو ماڳ هندستان
آهي، پر ساڳئي وقت مان اوڏانهن موٽڻ لاءِ دل ٻڏي به نه
ٿي سگهيس. مان اُتي ڇا وڃي ڪنديس؟ مان اُتي پنهنجي
آجيوڪا ڪٿن ڪينديس؟ ڪنهن وٽ مهمان ٿي، خرچ پڪي
جي چنتا بنا، وڃي رهڻ سا هڪ ڳالهه آهي، پر تمام ٿوري
ٺاڻي سان، ۽ ڪم ملڻ جي آسري بنا، اُتي وڃي گهر ڪري
رهڻ، سا صفا بي ڳالهه آهي. تنهن هوندي به مون آخر واپس
موٽڻ جوئي فيصلو ڪيو.

مان سمنڊ رستي وري هندستان ڏانهن نڪري پيس ۽
وري اچي سيلان لٽس جڏهن به سال اڳ ڪيو هوم. ڪابه رڪت
يا سٽاءُ ڪونه هوم، سو مون فيصلو ڪيو ته اول اديار ۾ وڃي
ڪرشناورٽيءَ جي ميڙ ۾ شامل ٿينديس جو ”دي آرڊر آف
دي سٽار“ جي سميت بعد پهريون ئي ٿي رهيو هو. منهنجن
هندستاني مٿن مونکي ڏنڌي جون آڇون ڪيون هيون.

پر اهي قبول ڪرڻ لاءِ مونکي ڪا خاص ٽڪڙ ڪانه هئي .
 مون پنهنجا پشم جا ڪوٽ ۽ ٻيو مال وڪڻي ڇڏيو، سو مون
 کي ٻن مهينن لاءِ نه ڪافي پيسو هو. ڏکڻ هندستان ۾ ئي
 مهنا رهي، مان بمبئيءَ ۾ ڪرشناجيءَ کان موڪلائڻ آيس. هو
 آسٽريليا ڏانهن آسهي رهيو هو. مون پوءِ ڪجهه وقت لرسٽ
 جو ارادو ڪيو ته ڏسان ته منهنجي پاڳ ۾ ڇا لکيل آهي .

جيڪي سچ ٻچ ان بعد آيو، سو ته منهنجي اميدن کان ٻاهر
 هو. هڪ فلم ڊريڪٽر، مونکي ٿياسافيڪل لاج ۾ هڪ مهفل تي
 ناچ ڪندو ڏٺو هو. هن مونکي پهرين هندستاني فلم ۾ مکيه
 ڀارت وٺڻ جي آڇ ڪئي، جنهن ۾ ٻيا اداڪار يونيورسٽي
 گرنجيوٽيم هئا، جن ڏيکارڻ ٿي گهريو ته فلمن ۾ ڪم ڪرڻ
 ڪو گهٽ ذات وارن لاءِ نه آهي. سو مون پهرين واعدو صحيح
 ڪيو ۽ مان ”انڊرا ديو، هندستاني پردي تي، نقون چڙهندڙ
 ستاره“ ٿي پيس! منهنجي ڪٽنب جي هر ڪا شان شوڪت
 واري ڳالهه اشتهار بازيءَ لاءِ ڪتب آندي ويئي، ۽ بانيڪارن
 کي وڏو صدمو رسيو جڏهن مون اها ڳالهه اشتهارن ۾ ڄاڻائڻ
 قبول نه ڪئي ته مان ڪا رشا جي اميرائي گهراڻي جي هيس،
 (ڪائونٽ جو خطاب منهنجي ماءُ جي ڪٽنب کي مليل هو ۽
 مون اهو ڪڏهن ٻار سان نه لڳايو هو). جڏهن فلم پوري ٿي
 ته مون هڪ ٻيو واعدو صحيح ڪيو. هن دفع جان سٽرڪٽي
 بمبئيءَ ۾ چيڪو سلروئڪ جي ڪارمل نائيب ايلڇيءَ سان منهنجي
 وراه جو واعدو هو! منهنجي فلمي جيون جي هاڻ پڇاڻي ٿي،
 ۽ مان پٽيءَ سان گڏجي يورپ ڏانهن رواني ٿيس .

جڏهن اسين بمبئي وري موٽياسين ته مون لاءِ هڪ نشين
 جيون جو دؤر شروع ٿيو.

شادي ڪري مان بلڪل آسودي جيون گذارڻ لڳيس،
 ۽ آهستي آهستي مان سوسائٽي جيون جي ڪن ۾ گهر ڪندي

ويس. پر هڪ ڳالهه جا مون مور نه ڇڏي، سا هئي هر ذات پات وارن هندستانين سان منهنجي مٿڙا، جيتوڻيڪ اها ڳالهه هندستان ۾ گورن کي اصل ڪين آڻيندي هئي. راجا، مهاراجا سان گڏجي اهڙو خراب ڪم هو، جهڙو ان وقت جواهر لعل نهرو ۽ ٻين ڪانگريسين سان ملڻ هو. پاڇن سان، نڪي منهنجي پتيءَ، نڪي وري سندس سرڪار تي ڪو اعتراض ورتو، ۽ مان ڪنهن سان به گڏجي يا ڪنهن کي به پاڻ وٽ گهرائي ٿي سگهيس. اهو ته ٿيو منهنجو رواجي ڪم ڪار. پر مون خاص ته ڪجهه به نه ٿي ڪيو. مونکي پوءِ ڇا لاءِ هندستان اچڻ لاءِ ايڏي ڪشش ٿي؟ انهيءَ لاءِ ڇا، ته دلچسپ مڃڻاڻ ٿيان، يا پارٽين تي شوق ذوق ڪريان؟ مونکي ڇا تمنا هئي ته مان هندستان وڃي ڪم ڪنديس، شيوا ڪنديس، سکيا پرائينديس، تنهنجو ڇا ٿيو؟

مون پاڻ کي چيو ته ان بابت ڪجهه مڙيوئي ڪرڻ گهرجي، مونکي پنهنجي جيون ۾ ڦيرو آڻڻ گهرجي ۽ جيون وري نئين سر اڏڻ گهرجي. انهيءَ ۾ شڪ نه آهي ته هي فيصلو به صرف نيڪ آشا جيان ئي رهجي وڃي ها. پر پوءِ اهڙي ڪا ڳالهه ٿي، اهڙي عجيب ڳالهه، جنهن منهنجي جيون جي رڻا ۾ هڪ نئون پلٽو آڻي ڇڏيو.

اهو هٿن شروع ٿيو: هڪ شام جو ڪو متر مونکي کائي ٿي وئي ويو. منهنجو پتي شڪار ٿي ڏکڻ هندستان ويل هو. اسان روئي کائي مس پوري ڪئي ته منهنجو متر ميز تي ئي ڀرڪي پيو. مان هنڪي گهر وئي ويس ۽ وات تي اڌ هوش ۾ ڪيترا دفعا اها ساڳي ڳالهه پئي ڪيائين، ”مان هن وقت بيمار پوڻ اصل نٿو چاهيان.“

مونکي سڌ هئي ته هن کي هڪ ضروري ڪم ڪرڻو هو ۽ مٿس وڏيون جوابداريون هيون. مون دل ۽ جان سان چاهيو

ٿي ته جيڪڏهن اهو ممڪن ٿي سگهي ته مان ڪٿي سندس بدوان
بيمار ٻوان. مونکي گهڻي ئي فرصت هئي ۽ مون لاءِ هفتو،
ٻه هفتا بستري تي ليٽڻ ڪو ڏکيو نه هو. اوچتو يوگ دواران
علاج جو خيال منهنجي من تي ٿري آيو. مون ان جي آزمائش
ڪرڻ جو ارادو ڪيو، پر مونکي اها ڄاڻ ڪانه هئي ته
ڪهڙي ريت اهو استعمال ڪيو آهي. مونکي اڻ چٽي ريت
هري آيو ته ٻئي جي بيماري هٿاڻن جي منشا تي پنهنجو
ڌيان ايڪاگر ڪرڻ گهرجي. مون سمجهيو ٿي ته اهو اصل
بي جوڪي ۽ سولو آهي، سو مان ٻڌيس ٿيس ڪانه. جيتوڻيڪ
مونکي اها لک به ڪانه هئي ته ساڻس ڪهڙي ويڌن آهي،
ته به هن جي سڄي بدن مٿان جهاز وڌو، هن کي جهاز وارو
جل پيئارين ۽ پنهنجا خيال هن جي بيماري لاهڻ تي هڪ ڪم
ڪيم. هو پاڻ کي بهتر سمجهڻ لڳو ۽ جهوٽا ڪاٺ لڳو ۽
مان پوءِ هلي ويس.

ٻئي صبح جو مان دل ۾ سخت سور پوڻ سبب اٿي ته
سگهيس. مون سمجهيو ته ڪجهه رواجي تڪليف هوندي، ۽
سور جلد ئي ڇڏي ويندو. ڪجهه وقت پوءِ منهنجي مٿي
وٿان ٽپايو آيو ته هو هاڻ ٽيڪ هو ۽ آفيس وڃي رهيو هو.
مان پنهنجي ڪاميابيءَ تي ڏاڍو فخر وٺڻ لڳيس ۽ لاهڻ
لاءِ به مون ۾ اهو خيال نه آيو ته جنهن ڳالهه لاءِ مان اصل
لائق ٿي ڪانه هيس تنهن ۾ هٿ وجهڻ ڪري مان ڪيترائي
سال پوڳيندي رهنديس.

مون جيڏهن ڊاڪٽر کي گهرايو ته هو مونکي نياسي منهنجي
ٻيو. منهنجي دل تي اهڙي پيانڪ پوڄهي پوڻ جو ڪوبه
سبب ڪيس ڏسڻ ۾ نه آيو. جيڏهن پڇاڙيءَ جو مون کيس
پنهنجي آزمائش جي سربرستي ڳالهه سڀي، تڏهن هن رنجش
۾ هٿ وٺي مٿي ڪڍيو: ”تو اهڙي ڳالهه ڪئن ڪئي؟ توکي

يوڳ رستي بيمارين ڇٽائڻ جي ڪل ڪهڙي؟ هي ته نروڙي
غضب جي ڳالهه ڪري ڇڏي!

هن نيڪ ٿي چيو. پر ڏڌو ڪير نوروڙي ٿڻ ۾ موٽي ايندو.
مونکي ڄاڻ ڪانه پيئي ته هاڻا ڇا ڪجي، ۽ نه وري کيس ٿي
ڪا گم هئي. هن مونکي ڪي گروپون ڏنيون ۽ مان جو ويهندو
هيس، سو جيري جي سين هٿائڻ لاءِ به هرڪا بائيم ۾ ٿڪين
فرق نه ڪيو. مان چري پري به نه ٿي سگهيس ۽ ذري گهٽ
به مهنا بستري تي پيئي رهيس. منهنجو مڙس جڏهن شڪار
تان موٽيو ته مونکي بيمار ڏسي ڏاڍو وياڪل ٿيو. منهنجي
بيماريءَ جو نمونو ڏسي اصل واٽڙو ٿي ويو ۽ منهن جي يوڳ
استعمال واري ڳالهه اعتبار ۾ ئي نه پئي آيس. منهنجو ڊاڪٽر،
جو هندستان ۾ ڀڄ سمورهيو هو ۽ کيس انهن ڳالهين جي چڱي
پروڙ هئي، سو به کيس يقين ڏياري نه سگهيو.

جڏهن جان جي پيءُ موڪل جو عرصو شروع ٿي ٿيو، ته
اسين يورپ ڏانهن روانا ٿياسين. اتي مون لني مسافري ڪري
سني ۾ ستن دل جي ڊاڪٽرن کي وڃي پاڻ ڏيکاريو. پر اهي
به مونکي ڇٽائي نه سگهيا. مونکي جلد جلد دل ۾ سور پوڻ
لڳو ۽ ڌرو به ٿڪ يا من تي ڇڪ سبي نٿي سگهيس.

ڇهه مهنا پوءِ اسين جڏهن وري بمبئيءَ موٽياسين، ته منهنجو
حال اتي جي گرميءَ سبب ويو پوڙو پوندو. مونکي ڊيڄي
جي تڪليف اچي ٿي ۽ ڇيڙاڪ طبع به ڏاڍي ٿي پيس، اڪثر
ڪري بنا ذري ڪارڻ جي به اچي رونڻ ۾ چٽڪندي هيس.
هرڪا ڳالهه مون لاءِ پاري پئي لڳي. مان سخت ماندائيءَ ۾
گذاريندي رهيس ۽ اڳي جو جيوت ساز ۽ ٿال ۾ گذارين ٿي،
تنهنجي ذري به يادگيري نه پئي هئيم. ڪڏهن ڪڏهن
پاڻ ۾ نروڙي طاقف پائيندي هيس ته ڪٿي ڪنهن پار ٿيءُ
تي ويندي هيس، يا هندستاني ناچ ۾ ڪو ڀاڱو وڃي سگهندي

هيس. پر گهڻو نظر نه مان اهڙي ٽڪل ٿل هوندي هيس جو ڪجهه پنهنجوئي ڪونه هوم.

ورزش نه وٺڻ ڪري مان ويس نور پروڙندي، ڇاڪاڻ جو ناچ، لڙڪا، گهوڙا سواري ۽ رانديون روينديون مون صفا ڇڏي ڏنيون هيون. منهنجو ڏيل ويو بيدولو ٿيندو ۽ منهنجو جهرو اهڙو سائو ٿي ويو جهڙي پٿر. آرسیءَ منهنجي منهن ۾ بدو بيا ڪهنج ڏيکارڻ شروع ڪيا. پر مان اهڙي ٽڪل هوندي هيس جو مان ان ڳالهه جو ذرو به فڪر نه ڪندي هيس ۽ نه وري ڪو اجهو الڪوئي ٿيندو هوم. مان ايشورجي پاڻي تي راضي رهڻ لڳيس ۽ آهستي آهستي بيماري بدن جي هڪ دستوري ڳالهه ڪري سمجهيم.

ڪڏهن ڪڏهن مان عجب ڪائيندي هيس ته هي نڀاڳ مون تي ڇو نازل ٿيو. آخر به منهنجي منشا نه نيڪ هئي ۽ صرف پنهنجي متر جي شيوا ٿي ڪيم. ان لاءِ مونکي ڇو پوڳڻ گهرجي؟ اها سيڪٽ هئي ڪئن؟ جيڪڏهن هائو، ته ڪهڙي خطا ٿيم؟

هندستاني فيلسوفي ۽ سکيا ٿي ان جو خاطر خواه جواب ڏيئي ٿي سگهي ۽ ان موجب مون شايد پنهنجن ڪرمن جو ئي ڦل ٿي پوڳيو جي اڄئين جنم ۾ ڪري آئي هونديس.

هيءَ سمجهاڻي آئت ڏيندڙ هئي. ان مونکي ڇڙ ۽ غم کان بچائي ورتو. سالن پڇاڻا ٿي مون اهو آئيو ڪيو ته منهنجي اکهار ٿي انهيءَ لاءِ ضروري هئي ته جيڪا جيوت مان گهاري رهي هيس، تنهن کي بندو اچي ۽ مان صفا نئين ۽ نرالي جيون جي پنڌ تي پوان.

منهنجي تندرستيءَ ڏني چار سال نمر يا هئا ۽ ان وقت هڪ نئين گهٽيا پيدا ٿي. پهريائين ته مان ان جو ڪوبه سببت پنهنجي بيماريءَ سان ڇنڊي نه سگهيس، پر پوءِ ڳالهه ٻيءَ

طرح پروڙيم.

اسين موڪل تي پراڻ هٽاسين. ڪنهن ڪارڻ منهنجي پتيءَ جي لڇا ٿي ته مان هڪ نئين قسم جو آڏاڻو ڏسان جو هڪ نماءَ ۾ ڏيکاريو پئي ويو. مونکي اها سڌ ٿي نه پيئي، پر ان جي اٽڪ ايجاد ڪندڙ اٺڻ جي ڪورس ۾ مونکي ڪٿي داخل ڪيو ۽ مان چند ڇڏائي نه سگهيس. اٺي هڪ هم-ڪلاسيءَ سان به واقفيت ڪرايائين، جو رانپڪا ٺالي ميڊيڪل وڊيار ٿي هو.

جيتوڻيڪ مون هٿ جي هنر جي ڪنهن به قسم ۾ هيل ٿاء چاهه نه پئي ورتو ۽ سٺيءَ ۾ ڏاڳو به ورلي پاتو هوندو، ته به مان ڪنهن کي، خود پاڻ کي به سمجهائي نه سگهيس، ته ڇو مان هاڻ اٺڻ جي ڏکڻي ڪورس ۾ داخل ٿي هيس. مونکي ذري ۽ ان ڳالهه جي لڪ نه پيئي ته هن ڪورس ۾ داخل ٿيڻ منهنجي جيون ۾ ٿيري اٺڻ ۾ وڏو هٿيو بڻيو. مون نه ٿي ڄاتو ته هي ڪم مون لاءِ اهڙو وڻندڙ ٿيندو، پر منهن جي دل لاءِ هي ڪم ذرا سخت هو.

هڪ دفع ڪلاس ۾ ٿي مونکي دل جي سور جي سخت چيٽ آئي. مسٽر رانپڪا مون ڏانهن مدد لاءِ ڊوڙي آيو ۽ ستور روم ۾ ٿي ڪٿي پيئي ٿي سمهاريائين. جڏهن ٽڪليف لغير ۽ اٺي مان ساڻي ٿي پيئي هيس، ته هن کليو ڪلايو قبول ڪيو ته ”منهنجي ٽڪڙي نبض ڏسي مان ته هڪدم دهلجي ويس.“ مون چيومانس ته ”اهڙي چيٽ مونکي جلد جلد پيئي ٿيندي آهي.“ ۽ پوءِ مون ٻڌايومانس ته مون اها ٽڪليف ڪئن پرائي. ”تو ضرور يوگ علاج جو غلط استعمال ڪيو هوندو.“ هن چيو. ”تو کي اهو ڪڏهن خيال ڪونه آيو ته پنهنجي بيماريءَ بابت ڪنهن پوڳيءَ سان صلاح ڪرين؟“

”نه.“

”مونکي عجب ٿو لڳي! هي خيال ته توکي يڪدم اچڻ کپندو هو.“ مان هن سان شاملراءِ ٿيس، ۽ پاڻ تي حيرت پئي کاڌم ته مان هندستان ۾ هيترا ورهيه رهي هيس، پوءِ به مونکي اهو خيال ڪين آيو، ۽ منهنجي دل جي حالت ويئي ئي ڏينهن ڏينهن ٻوٽي ٻوندي!

مسٽر رائیکا مونکي پوءِ ٻڌايو ته ”مون سالن کان يوگ ساڌڻ جو اڀياس ڪيو آهي ۽ ايم. ڊي. ڊگري حاصل ڪري مان پنهنجي ڊاڪٽريءَ ۾ اهي ٻڌ استعمال ڪندس.“ هن منهنجو جهٽ پٽ علاج ڪيو جنهن ڪري مان ڪلاس ۾ نه موٽي وڃي سگهيس. اهڙي چوڻيت کان پوءِ هونءِ اڪثر ڪري مان جنسي اڌ مٽي ٿي پيئي هوندي هيس.

ٿورا هفتا گذريا ته مون هڪ پوپل بڻگ کڻي مٿي ڪنڀين ۽ مونکي وري اچي سور جاڳيو. هن دفعي مون سان اهڙي نه ويڌن ٿي ۽ دل ۾ اهڙو ته پيانڪ سور هو، جو مونکي بستري داخل ٿيڻو پيو. مان پنهنجو ڏاڻو هٿ به چوري نه پئي سگهيس. مون مسٽر رائیکا کي گهرائڻ لاءِ ماءُ کي چيو. هو آيو ۽ هن پندرهن منٽ منهنجو علاج ڪيو، جنهن کان پوءِ مونکي يڪدم فرحت اچي ويئي.

مون پوءِ مسٽر رائیکا کي ٻڌايو ته مون چار سال اڳ ڪئن پنهنجي بيمار مٿر جو علاج ڪيو. ”تون پاڳڻ واري آهين جو تنهنجي حالت انهيءَ کان وڌيڪ خراب ڪانه ٿي.“ هن ڪنڀيرٽا سان مونکي چيو. ”تو جيڪي ڪيو سو سراسر غلط هو. اسان ۾ جي لڪل شڪيئون آهن سي تمام پُرل آهن ۽ انهن کي ڪئن ڪم آڻجي تنهنجي پوري پوري ڄاڻ هئڻ گهرجي.“ بجليءَ جي ٻاور جيان، اهي چٽائي به سگهن ٿيون، ته وري ماري به سگهن ٿيون—اهو مدار ٿو رکي انهيءَ ڳالهه تي ته تون اهي شڪتيون ڪئن ٿي استعمال ڪرين.“ وڃڻ کان اڳ،

سدائين جوان، سدائين نروڳو

هُوَ مونکي چڱي ويو ته ”مان وري سڀاڻي صبح جو ايندس.
توڪي ڇٽائڻ لاءِ ڪل پنج دفعا علاج جي ضرورت آهي ۽
اهي ايندڙ ستن ڏينهن ۾ مان توڪي ڏيندس.“

ست ڏينهن! ڇڙا ست ڏينهن ڇاڪ ٿيڻ لاءِ! مونکي اصل
اعتبار ئي نه ٿئي آيو. اهڙي سخت ڪشت ڪاڻ بعد مونکي
ڪئن يقين اچي ته ايتري ٿوري وقت ۾ مونکي چوڻڪارو
پلڻ پوندو؟ پر هو پنهنجي ڳالهه وري به دهرائي هليو ويو.
مان ته صفا حيران ٿي ويس.

ان کان پوءِ جيڪو علاج هن پئي ڪيو سو پندرهن منٽ
ڪن ٿي هليو. ان بعد مونکي ڪلاڪ، بلڪه مٿي، گهري نند
ڪڍي ٿي ويئي. هر هڪ علاج کان پوءِ هن مونکي اصل حيران
ڪري ٿي ڇڏيو جڏهن هن پنهنجي هٿ جون تريون ملائي
انهن مان بجليءَ جو ٽڙڪو پئي ڪڍيو.

پنهنجي علاج جي پوئين ڏينهن هن مونکي چيو: ”تنهنجو
علاج هاڻ پورو ٿيو ۽ وڌيڪ علاج جي ضرورت ڪانه آهي.“
”مان گهڻو بهتر ٿي سمجهان، پر اڃا صفا ڇاڪ ڪانه ٿي
آهيان.“ مون کليو ڪلايو قبول ڪيو.

”تون سڀاڻي پورن ريت ٺوٺي ٿي پوندين،“ هن ورائيو.
پئي صبح جو مان جاڳيس، ته پاڻ کي بلڪل تندرست
۽ فرحت ۾ پانير. گڏريل چئن سالن ۾، مون پاڻ کي اهڙو يڪ
ڪڏهن به ڪرڻ سمجهيو هو. نيڪ ٽيڙ جي عجب جال هاڻ
مون ۾ وڌڻ لڳي. مونکي اُڪت آندو اچي ويو. مون پوءِ ڏٺو
ته مان ٽن ۾، خواه من ۾ بلڪل نيڪ هيس. خوشيءَ ۾ پڙجي
مون نينگ ٽپا ڏنا، ناچ ڏنا ڪيا، ٽپڪ ٽپي ٽپڪ ڏنا. مون
سپڪنهن کي خط رستي، ڪي فون رستي، ٻڌائڻ ٿي چاهيو
ته ڪئن حيرت جي ڳالهه ٿي آهي جو مان وري اڳي جيان
ٺوٺي ٿي آهيان. مون سڄي دنيا کي پنهنجي ڪرامتي چوڻڪاري

جي ڪهاڻي ٻڌائڻ ٿي چاهي.

منهنجي مڙس، جنهن کي منهنجي بيماريءَ وڏي فڪر ۽ خرچ ۾ وجهي ڇڏيو هو، تنهنڪي هن اوچتي چونڪاري جي ڳالهه ڪجهه هراس ۾ وجهي ڇڏيو. کيس انديشو هو ته اهو چونڪارو ڪن پلڪي ٿي هلندو. ٻين کي به اهو ئي گمان هو. پر مونکي ان ڳالهه جي ڪا پرواهه نه ٿي. جڏهن مون ڏٺو ويٺي ته منهنجي سر ۾ نئين جان، نئين فرحت اچي ويئي هئي. ٿورا هفتا رڪي اسين هندستان موٽياسين. اتي مون پنهنجن هندستاني دوستن کان يوگ بابت پڇا ڳاڇا ڪرڻ شروع ڪئي، پر ڪجهه ڪونه وريو. سڀني کي ٿوري گهڻي علمي ڄاڻ سا هئي، پر هڪ کي به عملي تجربو نه هو، سو هو مونکي ڪا به صلاح ڏيئي نه سگهيا. سچ پچ کين به ڏاڍي حيرت وٺي ويئي جڏهن منهنجي چڱيلائيءَ جي وارا ٻڌائون.

جڏهن منهنجي من موهندڙ سا هيڙي، نيپال جي راجڪماري، پراب، بمبئيءَ ۾ آئي، تڏهن مونکي جيڪا خبر چار ڪهندي هئي، سا ملي ويو. مون جڏهن کيس پنهنجي چونڪاري جي ڪهاڻي ٻڌائي ۽ يوگ اپياس ڪرڻ جي اڇا ڏيکارين، ته هنڪي چڱو اتساهه اچي ويو ۽ چيائين: ”منهنجو ڀاءُ توکي اهي يوگ آسٽ سيکاريندو. هو جڏهن ننڍو هو تڏهن ٿلهو ۽ وڻت هوندو هو، پر تون هاڻ کيس ڏس، توکي اصل اعتبار ۾ ٿي نه ايندو!“
 پراب، راجڪمار مسوريءَ جي ملايم ۽ جوان شڪل شبيهه ڏسي مونکي جيڪر اعتبار ٿي نه اچي ها. هن منهنجي منت ڪرڻ تي مونکي ڪيترائي يوگ آسٽ ڪري ڏيکاريا. ٽولي آسٽ مونکي سڀ کان وڌيڪ اچر جهڙو لڳو. اهو ڀيت مٿي چاڙهڻ جو آسٽ آهي جنهن ۾ ڀيت جون مشڪون ٽن ٽيون ۽ جنسي وارو ٽن ٽيون، ڇڻ نه ڇهڙيءَ هيٺان بال ڦري رهيو آهي. هن جڏهن سيرش آسٽ ڪري ڏيکاريو ته مون کيس ٻڌايو ته هڪ لڳ

سدائين جوان، سدائين نروڙو

چوڀائي ميدان تي هڪ سادو ڪي به سيرش آسٽ ڪندو
ڏٺو ۽ ڏور.

”سيرش آسٽ سڀني آسٽن ۾ مول آسٽ آهي،“ هن سمجهايو.

”ان کي يوگ آسٽن جو سرلاج به ڪري سڏجي ٿو، ڇاڪاڻ
تہ ان جا ڪيترا ڪڍ ڳلڙن، عضون، نسن ۽ دماغ تي اثر ڪن
ٿا. اهو جڏهن يوگ جي طريقي آڻين ساه ڪٽڻ سان ڪجي ٿو تڏهن
ان جو ڪرامت جهڙو اثر ٿو ٿئي. مونکي انهن ماڻهن جي سڌ
آهي جن کي سخت مٿي جي سور، مانسڪ لڪيشن ۽ دل
جي ڏڪڻي کان سيرش آسٽ دواڻان چوڻ ڪارو مليو آهي.“
مونکي پوءِ ياد آيو تہ مون پنڊت نهروءَ جي آتم ڪٿا ۾
پڙهيو هو تہ يوگ آسٽ ۽ خاص ڪري سيرش آسٽ جيل جي
وڏي عرصي ۾ کيس سٺي صحت ۽ مزاج قائم رکڻ لاءِ نهايت
ڪمائڻا ٿيا.

”مٿي تي بيٺو ضرور ڏکيو هوندو؟“ مون مسوريءَ کان پڇيو.

”اڙي، اصل نه. ٽون مون کان سکڻ چاهين ٿي؟“

مون اها آڇ قبول نه ڪئي، جو سمجهيم تہ مان ڪڏهن
به ائين ڪري نه سگهنديس. ان وقت جيڪڏهن ڪو چوڻ
ها تہ ٽون ڪن سالن بعد مٿي تي اڌ ڪلاڪ ساندو بيٺي
سگهندين تہ مان هوند ان تي خوب هسي ڪريان ها.

راجڪمار مسوريءَ مونکي صلاح ڏني تہ بمبئي جي ڪوليا ڌام
يوگ صحت شالا ۾ وڃي سکيا وٺڻ شروع ڪريان. ان جو پايو
وجهندڙ سوامي ڪوليا آندو يوگ جو هڪ نهايت ماهر ۽ نامور
ودوان آهي. هو ئي رڳو آهي جو پشچم جا طريقا ۽ سامگري،
آسٽن ۽ آڻين ساهن ڪٽڻ بنسبت وڌيڪائي کوجنائن ۾ ڪم آڻي ٿو.
هن جي بمبئي ۾ سنسٿا فقط بدني صحت چاهيندڙن لاءِ
آهي. لوڏاوالا ٽڪرين ۾ کيس بي سنسٿا آهي جا يوگ جي وڌيڪ
اڀياس وارن لاءِ آهي.

مان بمبئيءَ ۾ ان صحت شالا ۾ ويس جتي سواميءَ سان وڃي گڏيس. اتي مونکي هڪ ڊاڪٽر ٿياسيو. مونکي ٻئي ڏينهن صبح جو نيري ڪرڻ کان ڪلاڪ پوءِ، يا پونياريءَ جو منجهند جي رسوئيءَ کان ٻه ٽي ڪلاڪ پوءِ ڪلاس ۾ اچڻ لاءِ چيائين.

”اسان وٽ زالن لاءِ جدا ڪلاس ٿيندڙ آهن.“ شالا جي ڪلارڪ مونکي ٻڌايو. مون کانئس پڇيو ته ”پوشاڪ ڪهڙي پائي اچان؟“ ڪلارڪ ذرا منجهي پيو. ”اسان جون زالون ته ساڙهي پائي اينديون آهن. تون ئي رڳو ڌارئي ديش جي آهين. سو مونکي سڏ نه آهي.“ هن جواب ڏنو. مون ساڙهي پائڻ جو ارادو ڪيو ڇا مان اڪثر ڪري پائيندي هيس. پر پوءِ مان ڪچو پائڻ لڳيس، جو ڪسرم لاءِ وڌيڪ سهنجو آهي. ڪلاس وچولي ماپ واريءَ ڪوئيءَ ۾ هيٺ ڪلمر ٿي ٿي رهيو هو. اتي ڪيتريون ئي زالون هيون ۽ هرڪا جدا جدا ڪسرم ڪري رهي هئي. انهن ٻين ڏانهن يا مون ڏانهن ڪوبه ڌيان ڪونه ٿي ڏنو. هڪ چڻي سيرش آسٽ ڪري رهي هئي ڇا مون سڏ ۽ اڪير سان ٻي ڏني. هڪ آڏيپاڪا مونکي هن جي پوسان وهڻ لاءِ چيو ۽ يوگ جي طريقي ساڻ ڪٽڻ جو تقوٰن نمونو ڏيکارڻ شروع ڪيائين. هيل تائين مان جيڪي نمونا ڄاڻندي هيس تن کان هيءُ صفا نرالو هو. مونکي صلاح ڏنائين ته حال گهر ۾ اڪيلي سر هڪ منت کان وڌيڪ اهي ساڻ ڪٽڻ جا آسٽ نه ڪرڻا آهن. هن پوءِ مونکي آسٽن جي تصورن جو نقشو ڏيکارڻ ۽ چيائين ته شروع ۾ تون آسٽن مان هڪ هڪ ڪري ڪندي ره. ۽ پشيمتان آسٽ، سرو-انگ آسٽ ۽ هل آسٽ مان ذرا بي همت ٿي ويس جو انهن مان ڪوبه نيڪ طرح نه ٿي ڪري سگهيس. منهنجو بدن نهايت سوت ٿي ويو هو ۽ منهنجا هٿ پيرن جي آڱرڻن تائين پهچي نٿي سگهيا.

يا هل آسٻ ۾ ٻيو زمين سان لڳائي نه ٿي سگهيس.

ٻئي ڏينهن مون هڪ استريءَ کي چيو ته منهنجي پٺيءَ کي اڳتي ڏک جڏن پشيمتان آسٻ ۾ منهنجا هٿ وڃي آڳوڻن تائين رسن. پر اسان کي سيڪاريندڙ منع ڪئي ۽ چيائين ته ائين شايد سوت عضون کي ضرب اچي وڃي. مون کي خاطري ڏيارياين ته وقت اندر مان سڀ صحيح نموني سگهي وينديس. مان ڪرڪندڙ نموني ۾ چيو ته ”شايد ٻئي جنم ۾ ائين ٿيندو!“ مون کي سمجهايائين ته يوگ جو طريقو سرڀر سکيا جي ٻين طريقن کان نرالو آهي، ڇاڪاڻ ته هرڪو آسٻ اونهن دمن سان ڳنڍيل آهي. ”اُن بنا، اهي فقط بدني ورزشون آهن جن ۾ اسان جي دلچسپي ڪانه آهي.“ هن چيو. وڌيڪ چيائين ته ”يوگ آسٻ اسان تي بدني خرافه مانسڪ اثر ڪن ٿا. اهي نه رڳو بدن ۾ آڪسيجن ۽ ريف جي وهڪري ڪندڙ ڪارروائي تي اثر ڪن ٿا، پر سڄي بدن جي ڪارروائيءَ تي. بلڪ اسان جي ويچار شڪتيءَ ۽ مانسڪ کي پڻ پريڙو وڃهن ٿا.“

انهن يوگ آسٻن ۾ مون آڃا ڪجهه واڌارو ڪرڻ مس شروع ڪيو، ته منهنجي مڙس کي سندس سرڪار پراڻ ۾ گهرائي ورتو ۽ مان ڏاڍو نا اُميد ٿيس. پر مون بڪو ارادو ڪيو ته جلد هندستان موٽي اچي سکيا چالو رکنديس.

هندستان واپس ورتو جو وجهه مون کي پنهنجي اُميد کان اڳ ملي ويو. ميسور جي يوراج جي شاديءَ ۾ شريڪ ٿيڻ جو نوٽو آيم. ميسور ۾ مان جڏهن اڳ ويٺي هيس تڏهن اتي هڪ مشهور يوگ آشرم جو ڳڻپو ٿي بدو هوم. هڪ لڳا اتي جي وڏيارين جون ڪسرتون به ڏٺيون هوم. پڇاڙيءَ جو سندن آڏي پڪ شري ڪرشنا ماچار به چيو ته مان زمين تي لپتي پنهنجي دل جي دڪ دڪ ڪجهه متن لاءِ روڪيان ٿو. جيڪي اتي آيل هئا تن کي پوءِ ڪوٺ ڪئي ويئي ته ڀلي اچي

کيس ٺهاسين. مئڙ ۾ کيترائي ڊاڪٽر پنهنجون سٽاپ واپون
۽ سٽريٽاسڪوپ کڻي آيا هئا. هڪ ڄڻ ڊاڪٽر کيس ٺهاسي
ڇيو: ”مان تہ هوندي کيس مٿل ظاهر ڪريان ها. مان سچ پچ
سمجهي نٿو سگهان تہ هي يورگي اهو ڇمڪار ڪئن ٿا ڪري
سگهن. اهي زمين ۾ اندر ڏينهن جا ڏينهن، هفتن جا هفتا
ٻاڙ کي پوري ٿا سگهن ۽ وگيانڪن نيمن کي ٻنھر آلت پلٽ
ڪري ٿا ڇڏين.“

”۽ ان هوندي بہ تمام ٿورا انسان يوگ اپياس ڪرڻ جو
آدم ٿا ڪن.“ مون ڊاڪٽر کي چيو. ”ائين آهي ڇا، تہ اسين
پشچمي لوڪ ڪن سرشتي ۽ جي قاعدن قانونن جي اڻڄاڻائي قبول
۾ پنهنجي گهٽتائي ٿا سمجهون ۽ تنهن ڪري هندستاني سکيا
کي چريائي ۽ بي عقلي سڏي ان کي آخر ۾ نٿا آڻيون؟“
”ائين هجي بہ،“ ڊاڪٽر سوچ وڃار ۾ پئجي چيو. ”مون کي
سچ پچ خبر ئي نہ ٿي پوي.“

جڏهن هن دفعي مون کي شادي ۽ ٽي ڪوٽ ٽي ٽڏهن اها سڀ
ڪارروائي منهنجن اکين اڳيان ڦرڻ لڳي، ۽ جلد ميسور پهچڻ
لاءِ ڏاڍي اڻاڻاڻاچي ورايم. مان بمبئيءَ لاءِ سمند رستي
ٽڪري پيس ۽ اتي بہ ڏينهن رهي ڏکڻ هندستان ڏانهن
روائي ٿيس ۽ شاديءَ جي تياري ڪان بہ گهڻو اڳ اچي ميسور
سهڙيس.

بئي ڏينهن مان يوگ آشور ۾ ويس، پر شري ڪرشنا ماچاره
مون کي داخل ڪرڻ لاءِ تيار نہ هيو. هن چيو تہ ”مون کي استرئين
لاءِ جدا ڪلاس ڪوٺ آھن، تون شايد آشور جي سيني قاعدن
قانونن ۽ ناڌي پيتي جي پائبندين تي هلڻ نہ سگهين ۽ تون
سکيا جي عرصي تاءِ پنهنجون چالو روزانيون ڪارروايون نہ
ڪري سگهندين.“ مون کيس پٽين ڏياريو تہ مون کي نهايت
چاهه ۽ اڪير آهي، سو نيٺ مون کي آشور ۾ ورتائين.

هن يوگ آشرم ۾ سکيا بمبئي واريءَ شالا کان نرالي ڏينگ جي هئي. بمبئيءَ ۾ ماڻهو صرف صحت جي نقط نگاه کان ڪسٽرون سکڻ آيا ٿي ۽ باقي وقت جڻن کين وڻيو ٿي نئن ٿي ٿي هليا. پر هفت، هو ششپڻي لاءِ سکيا جي اوائلي درجي مان ٿي لنگهيا.

منڊئي منڊ ۾ مون تي تمام ڪنن ضابطو ۽ کاڌي جون سخت پابنديون وڌيون ويئون. انهن جو وچوروار بيان کاڌي واري باب ۾ ڄاڻايل آهي. پوئين ماني مونکي سڄ پيني کائي پوري ڪرڻي هئي ۽ ساڍي ٽوي ٻجي کان اڳ وڃي سمهڻو هوم. پوءِ جي اڀياسيءَ کي مسافريءَ، جوش جي وايومنڊل يا بدنئي ٽڪاوت کان ڪنارو ڪرڻو آهي ۽ سڀني يوگ ڪريائن لاءِ پورو پورو وقت ڏيڻو آهي. هن کي نه تمام اڏي ۽ نه تمام گرم پاڻيءَ سان اڻڻان ڪرڻو آهي، نڪي کيس باهه جي ٽو ٿي. پاڻ سڪو آهي. هنجو وستر ۽ بوت صاف ۽ ڪشادا هڻڻ گهرجن. (ننگ بتا ۽ سوڙها بوت وڌين ڪڙين وارا پاڻا نه آهن.) مان سکيا شروع ڪرڻ لاءِ تيار ٿيان تنهن کان اڳ مونکي سڀ 'نير' ۽ 'نيئر' گهٽ ۾ گهٽ نه ششپڻي جي عرصي لاءِ قبول ڪرڻا هئا. 'نير' معنيٰ: هٿ، اڍائڻ، حسد، ڪوڙ، چوري وغيره کان پاسو ڪرڻ. 'نيئر' معنيٰ: اندروني ۽ ٻاهرين پورائين، سنئون، چرتر شڪتي، ذبوج، من جي شائتي ۽ ادارا.

اهي سڀ قانون انهن سان لاڳو ڪونه ٿا ٿين جي يوگ ڪسٽرون صرف پنهنجي بدنئي صحت لاءِ ٿا ڪن، پر فقط انهن سان جنکي ششپڻي جي سکيا جي دڙو مان لنگهڻو آهي. مونکي سڄ اڀري کان اڳ اٿڻو هو ۽ اڻڻان ڪري، آسٽن ڏيان ۾ صبح ۽ منجهند جو لڳڻو هوم. شام جو آسٽ آشرم ۾ ٿي ٿي ڪيم.

جڏهن منهنجي آڏياپڪ ڏٺو ته منهنجو اڀياس ۾ ٻورن چاه هو تڏهن مون بابت پنهنجو خيال ڦيرايائين. اڳي جو مونکي پنهنجي هڪ سهاپڪ کان سکيا وٺڻ لاءِ ڇڏي ڏنو هئائين، سو هاڻ پاڻ پنهنجي سر مونکي سکيا ڏيڻ لڳو ۽ منهنجي ترقيءَ ۾ نڪرڻ چاه وٺڻ لڳو.

پهرين ٿورن ڏينهن ۾، مان اهڙي نه ننڊاڪڙي ٿيندي هيس جو سجاڳ رهڻ مون لاءِ ڏکيو هوندو هو. يوگيءَ مونکي چيو ته ”ان جو ڪو خيال نه ڪر، آرام گهڻو وٺ، شايد تنهنجي سرير کي ان جي گهڻي گهرج آهي.“ هيءُ ڳهر جلد دور ٿي ويئي ۽ ان بدوان بدن جي هلڪائي ۽ ٻل جي خوشي انهن ڪير. مونکي اهو به ٻڌايائين ته تنهنجي جلد نور گهٽجڻ لڳندي. هيءُ ڳالهه مون ڏاڍي چاهي پئي، ڇو جو مون ۾ ٽولهه وڌي ويئي هئي. پر، جڏهن سنهي ٿيڻ بدوان مان ويس ڦوڪڻي جيان سڄندي، ته سپاويڪ مونکي ڳڻتي وڌي وئي. منهنجي آڏياپڪ مونکي آنت ڏنو ۽ ٻڌايائين ته ائين ڪڏهن ڪڏهن ٿيندو آهي، جيتوڻيڪ اڪثر ڪري نه. سرير کي مهينو ماس لڳي ٿو جو يوگ آسٽن ۽ اڀن دمن جي اثر تي هري وڃي. ان بعد سرير پوري وزن ۽ ٻڙل تي اچڻ شروع ڪري ٿو. هن وڌيڪ سمجهايو ته يوگ آسٽا سيني عضون ۽ ڳڙڙن کي پوريءَ ڪارروائي ۾ آڻين ٿا، خاص ڪري نلين بنا ڳڙڙن کي، جيئي ٿي بدن جي وزن، بيهڪ ۽ ٻڙل شول لاءِ جوابدار آهن.

ڪسرن جي لاپڊاڪ اثر جلد ڏيکاري ڏيڻ شروع ڪئي. ٿورن ئي مهينن اندر، مون چوڪريءَ جهڙي اڄين شڪل شبهه وري حاصل ڪئي. منهنجي منهن کان گهنج عدم پيدا ٿي ويا، ۽ منهنجي چمڙي لسي ۽ پختي ٿي ويئي. حقيقت ۾ هرڪو منهنجي چمڪندڙ اکين ۽ جوانيءَ جي صورت تي

خوشي ظاهر ڪرڻ لڳو. مان پاڻ کي اهڙي هلڪي ۽ بي فڪر سمجهڻ لڳيس جهڙي ڪا سڪولي ڇوڪري اونھاري جي ونڪيشن ۾ شيل تي هوندي آهي. هيءَ مون لاءِ نهايت عجب ۾ وجهندڙ ڳالهه هئي. هيل ٽائين منهنجو يوگ دواران فائدن ۾ ايترو ويساه ڪونه هو، پر هاڻ منهنجو وشواس ان ۾ وڌندو ويو. هاڻ جڏهن مون يوگ آسٽن ۽ اُين ساهن ڪٽڻ جا ڪرامتي نتيجا پسڻ، تڏهن مون سرپوک ساڌن جي هن سرشتي جي عجيب مهما پرکي.

مان هٿ اهو قبول ڪندس ته ڳچ وقت مونکي سيرش آسٽ ڪرڻ جي همٿ پئي نه پئي ٿي. اسان جي وڏي ۾ وڏي وڊيار ٿي، جنهنجي عمر چاهٽ ورهيه هئي، تنهن نيٺ مونکي انجي ڪوشش ڪرڻ لاءِ هرڪايو. مونکي چيائين، ”جڏهن مان هن وهڻ ۾ مٿي تي بيهڻ سگهيس، تڏهن تون نه بنا جوکي ڪري سگهين ٿي.“ هُو آشرم ۾ سندن جي سوچ سبب، صفا ٻنگلو تي آيو هو. ڇهه مهينا پوءِ هُو ڪنهن لڪڻ جي مدد بنا گهمي ٿري سگهيو ٿي. هن کي انهيءَ ڳالهه ڏاڍي خوشي ٿي ڏني ته سندس چيلهم جي گولائي ڪيترائي انچ ننڍي ٿيڻ ڪري هو هاڻ پنهنجي بوت جا ڏاڳا به پاڻ ٻڌي ٿي سگهيو!

ٿورا هفتا پوءِ، مون سيرش آسٽ ڪرڻ شروع ڪيو. جلد ئي مان وچ ڪوٺيءَ ۾ بنا ڪنهن جي به سهاري جي، مٿي تي بيهي ٿي سگهيس.

منهنجو اڌياڻڪ منهنجو واڌارو ڏسي پرسن ٿيو، ۽ چيائين ته مان هاڻ ٻئي ڏاڪي لاءِ تيار آهيان. ٻئي ڏينهن مونکي چيائين ته هونءَ کان اڌ ڪلاڪ سويل ڀرو اچج. ٻئي ڏينهن آيس ته ڪوٺيءَ کي اندران لاڙي پائي ڇڏيائين جئن ٻيو ڪوبه اندر اچي نه سگهي. اسين هيٺ پٽ ۾ ويٺاسين ۽ هُو مونکي

ساه تي قبضي ڪرڻ جي گهٽ سڪيا، جنهن کي ”پراڻاڀام“ چئجي ٿو، سا سيڪارڻ لڳو. اهي پراڻاڀام وارا ساڌن، ساه اندر نيٺ، ساه جهلڻ، ساه کائيءَ، ساڃيءَ يا ٻنهي ناسن مان ٻاهر ڪڍڻ جي ڪيترن ئي طريقن بنسبت آهن. جئن هر هڪ يوگ آسٺ کي جدا جدا نالو آهي، تنهن وري هر هڪ پراڻاڀام کي به جدا جدا نالو ٿئي ٿو.

جڏهن منهنجي آڏياپڪ مونکي پهريون پراڻاڀام سيڪاريو ۽ مونکي انهن ٻيهر ڪرڻ لاءِ چيائين، ته مون عجب ۾ چيو: ”ڇا، رڳو انهن ڪرڻو آهي؟ هي ته باڪل سهنجو آهي!“ هن جواب ڏنو ته پراڻاڀام کڻي ڏسڻ ۾ سولو ايندو هجي، پر ان جو اثر نهايت ئي پاري آهي. پراڻاڀام جو غلط استعمال تمام خطرناڪ ٿي سگهي ٿو. هي پوريءَ جڳهه، ۽ پوري وقت ۽ پوريءَ نظر داريءَ هيٺ ڪرڻو آهي. هن انهيءَ ڳالهه تي زور ڏنو ته آڏياپڪ کي روبرو پنهنجي سر وديارڻيءَ کي سيڪارڻ گهرجي، ۽ وديارڻيءَ کي کاڌي ۽ جيوٺ جي پائيندين اندر رهڻ گهرجي ۽ سڪيا جي وقت وڏي شهر جي ڪوڙ ڪنڊوڙ کان پري رهڻ گهرجي. ڪيترائي ماڻهو، بنا سڪيا جي پنهنجي سر پراڻاڀام ڪرڻ ڪري سخت بدلي ۽ مانسڪ ٽڪليفن هيٺ آيا آهن. مان شري ڪرشناچاريءَ جي نهايت آڀاري هيس جنهن مونکي هي سڀ سيڪاريو ۽ مونکي وشواس رهيو ته مان جيوٺ جو باقي عرصو ان مان چڱو لاپ پرائينديس. ميسور يوگ آشرم ۾ منهنجي سڪيا جو سمو اچي پوري نيٺ تي پيو ۽ هن مونکي ٽيهرس ۾ وجهي ڇڏيو، جڏهن مونکي چيائين ته سندس چاهنا آهي ته مان جڏهن چين ديش وڃان تڏهن اُتي وڃي بين کي يوگ سيڪاريان. (منهنجي پٽيءَ جي تڏهن شانگهائيءَ ۾ بدلي ٿي هئي.) مون چيو مانس ته مان ان جي اصل قابل نه آهيان، پر هن مونکي خاطري ڏياري ته ”تون اهو

نه رڳو ڪري سگهنديين، پر چڱيءَ ريت به ڪري سگهنديين.“
 ٻوڱيءَ ٻيءَ مونکي هر هڪ ڳالهه جون هدايتون لکايون جي
 هن مونکي سيکاريوون هيون. هن مونکي ذري پوري سمجهايو
 ته انهن آسٽن ۽ پراڻاڀام جي طريقن، بدن کي ڀرائي ڏيڻ ۽
 آهارن جو، اسان جي ڳلڙن، عضون، رڳن ۽ من تي ڪهڙو ڪهڙو
 پراڻو ٻوي ٿو. هن يوگ سيکارڻ جي ڪم ۾ مونکي مدد ڪرڻ
 لاءِ ٻڌ ڪيتريون ئي عملي هدايتون ڏنيون. هندستان ۾
 وديارٿي پنهنجي اڌياڻڪ کي رد ڪرڻ ڏيندو آهي، سو مون
 هن جون سڀ ڳالهيون مڃيون ۽ هر ڪا ڳالهه جا چئائيم ٿي،
 سا ويس لکندي. مونکي ته ان وقت اصل خيال ڪونه آيو
 ته مان ڪو ٻين کي يوگ سيکاري سگهنديس، سو ائين پئي
 سمجهيم ته انهن هدايتن ڪم آڻڻ جو ضرور ٿي ڪونه ٿيندم.
 اسان جڏهن موڪلايو ٿڏهن هن مونکي چيو ته مون کي
 هاڻ ڪاڏي جي سخت پائبندين جي ضرورت نه آهي، ڇاڪاڻ
 ته مان نڪي شراب پيئندي هيس، نڪي بيڙي چڪندي
 هيس، نڪو وري ماس ٿي ورتائيندي هيس. ”رڳو چاه ۽
 ڪافيءَ جي پرهيز سا ڪج،“ هن مونکي وڌيڪ چيو.
 مونکي چاه جو نه خاص خيال ڪونه هو، پر ڪافيءَ سان
 منهنجي ڏاڍي دل هئي ۽ هميشه لاءِ ڇڏڻ ئي مرضي ٿي
 نه ٿي ٿير. ته به مون اها ڳالهه مڃي، پر جلدي ڏٺم ته جن
 شين جي مونکي ڪنهن ڪارڻ درڪار ڪانه هئي تن کي ڇڏڻ
 لاءِ مونکي ڪا خاص ڪوشش وٺڻي ئي ٿئي پئي.
 ميسور ۾ يوگ سکيا پوري ڪرڻ بعد، جهڪي سال نمريا
 تن جي ڪهاڻي ذرا لبي ٿي پوندي. ٿوري به هيءَ آهي ۱۱
 بمبئيءَ ۾ پئي هڪ اڌياڻڪ انڊرڊيو وٽ سکيا ورتي،
 جڏهن مان اتي چين لاءِ جهاز رستي مسافري ڪرڻ لاءِ ويس،
 پر ذري گهٽ سال سڄو هندستان ۾ رهي پيس، شانگهائيءَ

ڏانهن رواني ٿيس جتي پهچڻ بعد ٿورن ئي مهينن ۾ هڪ ڪلاس ڪوليم ۽ ڪامپايءَ سان سڀني قومن جي ماڻهن کي (جن مان گهڻا ائبٽ اميريڪا واسي هئا) پويا ساڍا ست سال يوگ سيکاريم ۽ ڪيتون ئي ڪلين ۽ سڀائن، جن ۾ يورولپين ميڊيڪل انسوسيشن به هئي، تن ۾ هن وشي تي وڪياڻ ڏنل. جنگ پوري ٿي ته مان پاڻ وڌيڪ سکيا پرائڻ لاء وري هندستان موٽي آيس.

مون جو هندستان ۾ هن وشي تي وياڪياڻ پئي ڪيا ۽ سکيا پئي ڏني، تنهن ڳالهه مون کي مشهوري ڏيئي ڇڏي ته مان پهرين گوري استري هيس جنهن هندستان ۾ يوگ تي سکيا ٿي ڏني.

۱۹۴۷ ۾ مان ڪئليفورنيا ۾ آيس جتي مون هاليوڊ ۾ سٽوڊيو ڪوليو ۽ جلدئي منهنجن وديارئين ۾ سرج ڪئوسيوئسڪي، لنڊا ڪرسچن، گرېٽا گاربو، جينيئفر جونس، مسز جيس لئڪسي، مسز والٽر پهن، روف سينٽ ڊينس، گلوريا سوانسن، مسز انڪر ٽمپراف ۽ ٻيا ڪيترائي، وڏن ڌنڌن وارن کان وٺي ويندي ستورس ۾ چوڪرين ٽائين داخل ٿي ويا. ۱۹۵۰ ۾ ايليزبيٿ آرڊين مون کي پنهنجين مين ۽ آرٿرونا وارن کيٽن ۾ سکيا ڏيڻ لاء ڪوٺ ڏني جتي مان ٽي مندوڻ رهيس. نيويارڪ ۾ سيارو رهي، ڪلاس هلائي، ليڪچر ڏيئي، مان وري هاليوڊ ۾ پنهنجو هيڊ ڪوارٽر ٺاهڻ لاء ڪئليفورنيا موٽي ويس.

پنهنجي سر مون کي، يوگ دواران سڄي ملهه واري هرڪا وسڻو پلڪ پيئي آهي. مون کي ان مان سکيا ملي آهي ته بند ڊپ ۽ جوش جي، صحت، آئند ۽ وڌيڪ سٺل جيون ڪڍ ڪهارجي. - جيون، جنهن پٺيان ڪو آرت ۽ آدرش هجي. منهنجي اها دلي آشا ۽ لمنا آهي، ته هي پستڪ توکي پڻ انهن وسن

سدائين جوان، سدائين نروڳو

پرائڻ ۾ واهر ڪندو، جي مون سڀني سائنس ماڻهن جهڙي
۾ جهڙي سائنس جي سکيا جي پيروي ڪرڻ مان پرايون آهن.

ڪئليفورنيا ۾ هڪ لڳا ڪيلارڊ هاسر جي ”ٽلھن جي ٽوليءَ“ اڳيان لاس اينجلس ۾ يوگ تي وياڪياڻ پئي ڪيم. جڏھن ليڪچر پورو ڪيم، تڏھن منھنجي ساٿي ڪي يوگ آسڻ ڪري ڏيکاريا. پڇاڙيءَ جو مون کان ڪيترائي سوال پڇيا ويا. اوچتو پھرين قطار مان هڪ ننڍي عمر واريءَ استريءَ مون کان پڇيو، ”تون گھڻا دفعا ’يوگرت‘ وٺندي آھين؟“ (ولايت ۾ لسيءَ کي چون ’يوگرت‘ Yogurt).

مون کان چرڪ نڪري ويو، جواب ڏنومانس: ”خير، مونکي پورو ياد نه آهي، ڪڏھن هر روز، نه ڪڏھن نه به وٺندي آھيان.“

”؟ مونکي هر روز ڪيترو انداز وٺڻ گھرجي؟“
 ”جيترو تون چاهين. تون نج نه وٺي سگھين ٿي، يا سلاد سان گڏي وٺ. پر تون ڀلجي نه ڪانه ٿي؟ مون اڄ ’يوگرت‘ تي نه ليڪچر ڪونه ٿي ڏنو.“

”هاڻو“ هن ڪنڌ ڌوڙ ڪئي، ۽ سڄي ميڙ ۾ اچي ٽھڪڙو پيو. ڳالھ ڪندي، اهو به ٻڌايائو ته ٻين جيان هوءَ به پوءِ يوگ جي تمام شائق بڻلڳي ٿي رهي. پر هيءَ نرالي ڳالھ آهي. مون فقط هيءَ ڳالھ انهيءَ ڪري ذڪر ڪئي، ڇاڪاڻ جو ڪيترن ئي کي يوگ باب ۾ عجيب غريب خيال ويندو آھن. مان هن باب ۾ يوگ ڇا آهي؟ سو مختصر ريت سمجھائڻ جي ڪوشش ڪنديس.

يوگ جسماني، مانسڪ ۽ آئمڪ سکيا جو هڪ مارڳ آهي.

اهو هزارين ورهيه اڳ هندستان ۾ ڇالو ٿيو. اهو ڪو ڌرم يا پست نه آهي ۽ نڪي ان لاءِ ڪي مندر مڙهيون، پوڄائون پات، يا مٺ مٽائڻ آهن. اهو پنهنجيءَ آنتيءَ جو هڪ وسيلو آهي، جنهن سان انسان، شروع ۾ پنهنجي سرير جي پورائتا پراپت ڪري، آخر ۾ وڃي ٿو پنهنجيءَ آتما جو پرڪاش ڪري. يوگي نه مهنٽ آهي، نه پنڊت، هو هڪ منش آهي، جنهن آلمڪ ليچ پاتو آهي، پوءِ هو هندو هجي، ڪي ڪرستان، بوڌي هجي، ڪي مسلمان، يا ٽ ڪٿي ڪو دين مذهب نه به هجي. يوگي (يا يوگي) اهو انسان آهي جو يوگ جو استعمال ڪري ٿو. يوگ جو مول ٿوري ۾ اجهو هجيءُ آهي: پراچين پارٽ ۾ آڳاٽا يوگي اهي ايشور سان لتو رکندڙ ۽ وگيائي هئا جنڪي جيو ۽ آتما جي وچ ۾ سبب ۾ گهڻو ڇاه هوندو هو. هنن جو اهوئي آدم هو نه منش جي جيون ۾ انهن بنهي جو ميل جول اهو گهرجي. هنن ٿورا سال نه، پر صديون انهيءَ تلاش ۾ خرچ ڪيون ۽ اندر جي شاعري، ڌيان ۽ اڪاگرتا جي جدا جدا ساڌن جي تلاش ۾ لڳا رهيا. هنن ساه ڪڍڻ جي طريقتن، آستن، ٽڪاڏن پيٽن ۽ سرير ۽ مانسڪ ساڌن بابت آزمائشون ڪيون. جڏهن آخر هو پنهنجن پريوڪن ۾ ڪامياب ٿيا تڏهن پنهنجي کوجنا ڪي يوگ جي نالي سان سڏيائون. 'يوگ' شبد سنسڪرت اک 'يوج' مان نڪتل آهي جنهن جو آرت آهي جوڙڻ، ملائڻ، وري ڪڍڻ. هنن اهو نالو ان ڪري ڏنو ڇاڪاڻ ته يوگ جو ادبش آهي: منش، جو بدن اندر آهي، ۽ آتما جا ٻي اُتف آهي، تن جي وچ ۾ ميلاپ آڻڻ، منش جي سرت کي وشو جي سرت سان ملائي هڪ ڪرڻ. ان کي ستي، جوٺي، بار برهم ۽ اُتتر آتما، وغيره جي نالن سان به سڏي سگهجي ٿو.

هندستانيءَ لاءِ يوگ هڪ فيلسوفي، هڪ لتو-گيان، هڪ ڪلا، جيوت جي هڪ واٽ آهي. يوگ جي وڌيا ۾ ڪيترائي

جدا جدا يوگ سمايل ٿا ٿين جي پانت پانت جي سپاء وارن
منشن لاء رٿيا ويا آهن، سرپر کي وس ۾ رکڻ جي سکيا کان
وٺي، ويندي، آتمڪ سرف پائڻ تائين. مول يوگ آهن: راج،
هت، ڪرم، گيان، ڀڪتي ۽ منتر يوگ.

منش جو، مثلاً، ڪرم يوگ جي واٽ ٿو وٺي، سو آدم ۽
ڪرم دواران ۾م آتما سان هڪ ٿي ٿو وڃي. گيان يوگ ۾
هو اڀياس ۽ وديا دواران انهيءَ ڀڌ کي پائي ٿو. ڀڪتي يوگ
نسراوت ڀريم ۽ اپار شرڌا جو مارگ آهي. منتر يوگ وري اندر
جي لرزشن جي وديا آهي، جتي ڪن شبدن ۽ وندنائن جي وري
وري اچارڻ دواران منش ايشور ۾ لنئين ٿي ٿو وڃي. راج يوگ
سڀني يوگن ۾ اتم آهي ۽ اهو يوگ آهي اُنڀي گيان ۽ آتمڪ سرف
جو. ان لاء سکيا اڪثر ڪري هت يوگ سان شروع ٿي ٿئي،
جو آهي سرپرڪ آنتيءَ جو يوگ.

اهو هت يوگ ئي آهي جو مون اڀياس ڪيو آهي ۽ جنهن
بابب مان نوسان ڳالهائي رهي آهيان. هت يوگ، جو سرپرڪ
پورنٽا جو يوگ آهي، سواج ڪاله جي پريشان ۽ نڪل نٿل
سنسار لاء هڪ روشن ۽ عملي سنديش آهي. اهو سنهيو آهي
نهنجي ن، من ۽ آتما لاء.

هت يوگ جو پهريون ڏاڪو آهي آسٽ. ان مان اڀين ساهن،
ڪسرن، بدن کي ڀرائي ڏيڻ ۽ کاڌن جي نيمن بابب سکيا
ملي ٿي. ان جو سببند اسان جي سرپر ۽ صحت سان آهي ۽
هر ڳالهه سان، ڳلڙن جي واڌاري کان وٺي، ويندي آتمڪ آنتيءَ
تائين، انجو مڪمل لاڳاپو ٿو رهي.

هي ڪر يوگ بابب بستڪ ڪونه آهي، پر بهتر، وڌيڪ
ننڊرسس، ۽ وڏي آورجا واري جيون لاء هڪ عملي سونهون
آهي. ان مان ٺوڪي ڄاڻ پوندي ته درس نموني ساه ڪڍڻ
ڪڇي، ڇا ڪاڇي ۽ ڪڍڻ ڪاڇي، سرپر ۽ من کي ڪڍڻ آرام

۽ ڀرائي ڏجي، ڪئن انهن کي ڪسرت ڪرائجي. تون بهتر
ننڍ وڌيڪ خوش چهرو، وڌيڪ صاف دماغ ۽ من جي بهتر
شائتي ماتي سگهندين. تون پنهنجي صحت جوڙڻ، ڪام،
بخار، قبضي، مٿي جي سور، ٽڪاوت ۽ ٻين تڪليفن کان
ڪئن بچجي، سو سکيندين. توکي ڄاڻ پوندي ته جوان، طاقتور،
چست ڪئن رهجي، پوءِ تنهنجي عمر جا سال ڪٿي ڪيترا به
هجن. اها به توکي پورو پوندي ته تون ڪئن گهٽائجي، ڪئن
وڌائجي، وقت کان اڳ منهن ۾ پيدا ٿيل گهنج ڪئن لاهجن،
ڇمڙي ڪئن لسي ڪجي ۽ چهرو ڪئن بهڪندڙ بڻائجي.

مان هن بستڪ ۾ يوگ جي وڌيڪ اوچي منزل جي ٺه
۾ ڪونه وينديس. تنهن کان سواءِ اهي فقط لکيل هدايتن مان
سڪي ٿوروئي سگهيا. ان لاءِ توکي ڪنهن ڄاڻو اڏياپڪ کان
روبرو سڪيا وٺڻ گهرجي؛ ٻيءَ صورت ۾ اهي جوکائڻا پڻ ٿي
سگهن ٿا.

هفت يوگ جون جدا جدا منزلون چئن سلسلي وار سڪاريون
وڃن ٿيون، تنهن هي آهن: آسٽ (بدني بينڪون)، پراڻاڀام
(ساه وس ڪرڻ)، پوياهار (نسون وس ڪرڻ)، ڌارنا (من
وس ڪرڻ) ڌيان ۽ سماڌي، جا سڀني يوگن ۾ آخري منزل
آهي جنهن کي هندستان ۾ ”چوڙ ۽ چيٽن جو سنجوڳ“ ٿو
سڏجي. انهن ٻنهي جي سنجوڳ جي سادنائڻ لاءِ يوگين سرپر
۽ من جي سکيا جي آدرشي ترتيب ڳولي ڪڍي آهي. منش
جا سڀ پرڪار، سرپرڪ، نيتڪ، مانسڪ ۽ آتمڪ، ويچار ۾
آندا ويا آهن. ڪا به ڳالهه نظر انداز نه ڪئي ويئي آهي. سرپرڪ
واڌاري جي سرشتي ۾ به ڪنهن وڌيڪ سڌاري آڻڻ جو
ضرور نه آهي ڇاڪاڻ ته نندريستي بلڪل نڪ رهڻ تي
لاءِ هرڪا گهربل ڳالهه ان ۾ آيل آهي؛ صحيح ريت ساه ڪڍڻ،
آسٽ، کاڌا، ڪسرتون، بدني ۽ مانسڪ ڀرائي ۽ صحت صفائي.

پراچين سمي جي يوگين سالن جا سال باريڪ طرح اڀياس پئي ڪيو نه آسٿن، ڪسرتن، ساه ڪٽڻ جي طريقن ۽ کاڌن جو، انسان جي سرير تي ڪهڙو پراڻو ٿو پوي. انهن، پسن، سندن ساه ڪٽڻ ۽ ڀرائي ڏيڻ جي طريقن جي به ڄاڻ نه هئي. اهي قرنڊڙ موسمن ۽ وايو منڊل ۾ ڪئن پاڻ کي هيرين ٿا، بيماري ۽ خوف خطري ۾ ڪئن هلت هلن ٿا، ٽن سيني پرڪارن جو هنن ڇٽي ۽ ريت اڀياس ڪيو. ڌيرج سان ۽ پنهنجي دويءَ سرشتيءَ دواران هنن کي کوجنائون ڪيون جي صحت، بل ۽ آور جا وڌائڻ لاءِ نهايت ڪارگر ٿي سگهن ٿيون. اهي طريقا هزارها سال اڳي رٿيا ويا پر انهن يوگ ساڌن کان ڪي وڌيڪ بهتر طريقا هاڻوڪي زماني ۾ به ڳولجي نه سگهيا آهن. کاڌن ۽ سرير سکيا بنسبت جيڪي اڄ ڪالھ کوجنائون ڪيون ويئون آهن ٽن گهڻن کان اهي پراچين يوگي چڱيءَ ريت واقف هئا، رڳو هو اهي طريقا پاڻ وٽ ڳجهي رکندا هئا. تازو ٿوري سمي کان ئي انهيءَ ڳجهه جي پروڙ ڀين کي به پوڻا لڳي آهي. ٽون ڪنهن به سونهن وڌائڻ واري شالا، سرير سڌار ڪلاس يا آکاڙي ۾ ويندين ته توکي ڏسي عجب لڳندو ته اتي ڪيتريون ئي يوگ ڪسرتون ڪرڻ ۾ اچن ٿيون. صرف انهن جا اوائلي رٿيل گڻ گهٽجي ويا آهن، ڇو جو اهي پراڻا ڪٽڻ جي ٿال بنا ۽ مانسڪ آرٽ بنا، صرف بدني ورزشون ئي رهيون آهن. مون کان اڪثر ڪري اهو سوال پڇيو ويندو آهي ته يوگي سرير جي سنڀال تي ايترو ڌيان ڇو ٿا ڏين، جڏهن سندن اديش ٿي برهم سان آتمڪ ميلاپ جو آهي. اهي سرير کي نروڳو، سويياوان، ڊولائٽس ۽ اندر، خواه ٻاهر، صاف رکن ٿا، ڇاڪاڻ جو هو ان کي پار برهم پرميشور جي پرڪاش ٿيڻ جو هٿيو، واهڻ ڪري ليکين ٿا. هو سرير کي آمر ۽ آلڪ آتما جو مندر ڪري سمجهن ٿا ۽ تنهن ڪري هو ان کي پرورتا جي پدويءَ

سدائين جوان، سدائين نروڙو

تي اُڻڻ لاءِ، سدائين پسن ڪندا رهن ٿا. جڏهن سُرنڊائي، مثلاً پنهنجي سُرنڊي جي تمام چڱي سنڀال ڪري ٿو، جنهن بنا هو پنهنجي ڪلا جو پرڪاش نه ٿو ڪري سگهي، تنهن يوگي پٺ، پنهنجي بدن جي پرگهور لهن ٿا، جو ئي صرف آتمڪ جوت جي پرڪاش جو واھڻ ۽ وسيلو آهي. انهيءَ ۾ ڪو شڪ ڪونهي ته يوگ جي ساڌن سان منش جو سرپرڪ، مانسڪ ۽ آتمڪ چمتڪار ٿئي ٿو.

هندستان ۾ يوگ جي سکيا گروه ڪان شش کي ملي ٿي، جو گروه وقت ششپٽي جي عرصي لاءِ اچي رهي ٿو. هو سندس شيوا ڪري ٿو ۽ سکيا وٺڻ ڪارڻ، سندس گهرجن جي ڏيکيل ڪري ٿو.

وڏو يوگ صحت شالائن ۾، جتي يوگ جو سرپرڪ سڌار وارو ڀاڱو سيڪاريو ٿو وڃي، اُتي ئي ڪلاس ۾ داخل ٿيڻ لاءِ ئي ڏيئي پوندي آهي. هندستان ۾ اهڙا تمام ٿورا هنڌ آهن، ايترا ته ٿورا، جو مون هڪ ڌاريءَ استريءَ کي سرڪاري مدد جي آڇ ٿي ته دهليءَ ۾ مان وڃي اهڙي شالا کوليان.

سڄا يوگي جي آتم روشن جي مارگ تي ايترو نه چڙهيل آهن، جو هنن جو يوگ جي صرف سرپرڪ سڌار واري ڀاڱو ۾ چاهه خير ڪو آهي؛ انهن لاءِ اهو ڀاڱو پورنئا ڏانهن وڌي سڙڪ ٿي پهريون قدم آهي. هو ايڪانم ۾ جيوم گهارين ٿا ۽ پنهنجي سکيا ڳجهي رکن ٿا، جا هو صرف پنهنجن شش کي ئي سيڪارين ٿا. انهيءَ ڪري ئي هو هزارين سالن کان اڄ لاءِ هندستان ۾ مهامرين، آپڏائن، جنگين ۽ ڪاهن هوندي به يوگ جو سرشتو دائر رکي سگهيا آهن. هزارين منشن يوگ دواران پنهنجي سرپر جي صحت ۽ بل، پنهنجي من جي شائتي ۽ آند، پنهنجي آتما جو سرؤ وياپي شڪتيءَ سان ميلاپ آندو آهي.

ساه ڪٽڻ ڪٽجي، تنهن ڳالهه بابت تو ڪڏهن ويچار ڪيو آهي، جا ئي سڀني ساڌن ۾ مول ڳالهه آهي؟ توکي ڪڏهن اهو اُنڀو ٿيو آهي ته اسانجي سرپرڪ ۽ مانسڪ تڪليفن جو گهڻي قدر مول بنياد اهو آهي، جو اسين درس نموني ساه نٿا ڪئون؟

جيئون ۽ ساه بڻي ڳالهيون ساڳيون آهن. جيون ساه آهي ۽ ساه بنا جيون، مرندي آهي. اسين اوستائين ٿا جيئون، جيستائين اسين ساه ٿا ڪئون ۽ اسين اوستائين ٿا ساه ڪئون، جيستائين اسين جيئرا آهيون. اسين پنهنجي زندگي، پهرئين ساه ڪڍڻ سان شروع ٿا ڪريون، ۽ پهرئين ساه ڪڍڻ سان ختم ٿا ڪريون. اسين ننڊ ۾ آهيون يا سجاڳ آهيون، ساه ڪڍندائي ٿا رهون. اسين کاڌي بنا ڪي هفتا ۽ بلڪه ڪي مهينا به، پاڻي بنا ڪي ڏهاڙا زندگي رهي سگهون ٿا، پر هوا بنا ٿورا منٽ به جيئرا نٿا رهي سگهون.

اسان جي خون لاءِ هوا سڀ کان ضروري غورڻ آهي ۽ خون وري اسان جي جيواخانن، ماس ٽنڻن، نسن، ڳڻڻن ۽ عضون کي قرب پھچائي ٿو. اسان جي ڇوڙي، ۽ ٻين، ڏندن، وارن ۽ نهن جي حالت جو مدار اسان جي خون جي ڌارا تي آهي. اسان جي سرپر جي سڄي ڪارروائي جو مدار، هاضمي کان وٺي، ويندي قلدايڪ ويچار شڪتيءَ تائين، آڪسيجن تي آهي جا اسين ڪئون ٿا. تنهن هوندي به، اسين ساه ڪڍڻ جي ڳالهه ڏانهن بلڪل بيهراهه ٿا رهون ۽ ڌرو به ڌيان ان ڏانهن نٿا

ڏيون. گهڻا انسان، مثال لاءِ، صبح جو ٿورا آيا ساه کڻن ٿا؟ توکي اها سڌ آهي ته اهي آيا ساه تنهنجي اشنان، يا بلڪ تنهنجي نيرٽ کان به وڌيڪ ضروري آهن؟ کاڌو ڀيت اندر لنگهائڻ مان خورش ۽ ٻل پهچائڻ جو ڪارج اصل سڌ نٿو ٿئي، جيڪڏهن ان مان ٿري ندرست خون ۽ جيوخانا نٿا نهن. اهو ڪم آڪسيجن جو ئي آهي.

ڊاڪٽر فلپ رائيس ايم-ڊي جنهن پنهنجي سڄي جيون ڏوهاري ٻارن جي سڌاري لاءِ ڪتب آندي آهي سو پنهنجي بيسٽڪ *'Organising the Human Body'* ۾ چوي ٿو ته ”کاڌو کڻي ڪهڙو به سٺو هجي، يا کڻي ڪهڙو به چڱي ۽ ريت رڌيو ويو هجي، يا کڻي ڀيت اندر ڪهڙو به چڱي ۽ طرح هضم ٿيو هجي، پر جيڪڏهن آڪسيجن جو انداز اٽهرو آهي ته ان گلابي مان پوري خورش ٿي نه ٿي ملي ۽ اهو کاڌو سرڻو جي گهرجن لاءِ ڪافي نه آهي.“ هن جو چوڻ آهي ته صغيرن جي ڏوهن ڪرڻ جو ده سيڪڙو ڪارڻ اهو آهي جو سرڻو کي پوري آڪسيجن نٿي ملي. اهو انهيءَ ڪري ٿو ٿئي جو مٿاڇري نموني ساه ۱۱ کڻجن، ۽ تازي هوا نٿي کڻجي.

اها حيرت جي ڳالهه چئبي جو اهڙي درگتي اچي پيدا ٿئي، جڏهن ٻارن کي ساهه کڻڻ جي صحيح نموني سيکارڻ سان، انجو بنياد سولائيءَ سان دؤر ٿي سگهي ٿو. جڏهن به خون ۾ جيون - بخش آڪسيجن جي ڪمي ٿي رهي، تڏهن ساڳي وقت ان ۾ اوڙي ٿي ڊهريلي ڪاربن ڊائيڪسائيڊگس جي واڌ ٿي ٿئي. هيءَ حقيقت وري ڏيان ۾ آندي ٿي وڃي، جڏهن ڪمزور دماغ وارن ٻارن جو انداز وڌيڪ ئي اسين هراس ۾ اچيو ٿا وڃون. ڪا به ڊاڪٽري چڪاس دماغ کي خورش نه ٿي پهچائي. اها صرف آڪسيجن ئي آهي جا خون جا ڳاڙها جيوخانا پيدا ڪرڻ سان مغز کي قوت پهچائي ٿي سگهي.

جيڪڏهن ٻار جي دماغ کي پوري خورش نه ٿي ملي، ته هو چٽائيءَ سان خيال وري ڪئن ڪري سگهندو؟ اڄ ڪالھ سميٽا جيڪي اُڀياويڪ عادتون سيکاريون آهن تن مان هڪ آهي هلڪا ساه ڪڍڻ جي. اهو پرسڌ ٿيل آهي ته اڄ ڪالھ جي سيمه دنيا ۾ رڳو ٻالڪ ئي قدر تي نموني ساه ڪڍن ٿا. هڪ اڀي ساه ۽ گهڻن هلڪن ساهن جي وچ ۾، قدر اهڙو آهي، جهڙو هڪ وڏي ۽ رڙ ۽ گهڻن هلڪن ڪيڪن جي وچ ۾ ٿئي. سٺي صحت ماڻھ لاءِ هر هڪ انسان کي ڏهاڙي اٽڪل ست اڀن ساهن ڪڍڻ جي ضرورت آهي. ڪيتريون ئي ماڻسڪ ۽ سريريڪ آگاهيون، نسن جي بگڙجڻ کان وٺي رواجي ليس تائين، سڌيءَ يا اڻ سڌيءَ طرح هلڪن ساهن ڪڍڻ مان بچڻ نيون، جھڪيل ڪلها، سوڙهيون ڇانئون، پيلو چهرو، بگڙيل نظر، ڪمزور حافظو، گھيل دماغ، اهي سڀ غلطي ريت ساه ڪڍڻ ڪري ٿي سگهن ٿا.

دماغ پوريءَ ريت ڪارروائي ڪري تنهن لاءِ ان کي بدن جي ٻين عضون جي پيٽ ۾ ٺيڻي آڪسيجن وڌيڪ گهرجي ٿي. جيڪڏهن ان کي اهو اندازو نٿو ملي ته اهو وري بدن جي ٻين عضون مان ٿو ڪڍي. اهوئي ڪارڻ آهي جو دماغي ڪم ڪندڙن جو سريريڪ ڪم ڪري ڪمزور ٿيندو آهي ۽ سندن صحت نيڪ نه هوندي آهي. لکها ماڻهو آڪسيجن جي کوٽاهيءَ سبب پوئين پيل، پر کين ان جي ڄاڻ به نٿي پوي. گيلارڊ هاسر جو پستڪ '*Be Happier, Be Healthier*' 'وڌيڪ آئند ماڻ، وڌيڪ صحت ماڻ' چيو ويو، تنهن کان اڳ، مونکي دستخط پڙهڻ جو موقعو مليو، ۽ ڏٺم ته هن جو پڻ ان ڳالھ ۾ ويساه هو، ته اڀا ۽ پوري ٽال ميل سان ساهه ڪڍڻ، ٽڪل بدن ۾ نئين سر طاقت آڻڻ لاءِ سڀ کان تڪڙو علاج آهي. کاڌن جي اهڙي مشهور ڄاڻوءَ وٽان هيءَ رايو ملڻ اوس

وزنائو آهي.

اڀا ساه نه رڳو اسان جي سرير کي قوت ۽ خورش پڙئين ٿا، پر ان کي صاف اوجل پڻ ڪن ٿا. آهي ائين ڪن ٿا جئين اسين پنهنجو گهر بهاري صفا ڪندا آهيون. جنهن گهر ۾ پوري هرا نه هوندي آهي، يا ڪوئي سامان سان ڏئي پيئي هوندي آهي، تنهن مان گندگيءَ جي ڌپ پيئي ايندي آهي. ساڳي حالت اسان جي سرير سان به آهي. صحيح نموني ساه ڪڍڻ سان ئي اسان جي سرير اندر پوري هوا اچي ٿي ۽ سرير صاف رهي ٿو.

’ريڊرس ڊئجيست‘ جي ڊسمبر ۱۹۵۲ واري انگ ۾، مون هڪ نهايت دلچسپ ليکڪ راءِ نار جو ’سگريٽن جي پاڪيت ذريعي ڪئنسر‘ جي سري هيٺ ڏٺو. ان بابت گهڻن سگريٽ ڇڪيندڙن جي فائدي لاءِ مان هٿ ڪجهه چوڻ چاهيان ٿي، جي بيڙي پيئڻ ڇڏي نٿا سگهن، جيتوڻيڪ کين اها سڌ به آهي ته ان مان ڪيڏو نه ڇيهو کين رسي رهيو آهي. اهو ليکڪ چوي ٿو ته ”انهيءَ ۾ ڪنهن کي به شڪ نه آهي ته ٺماڪ ڇڪڻ واس، نڪ ۽ ٽڙيءَ جي بلغمي ماس ننتن کي پوسرائي ٿو، ۽ ان مان گهڻي آواز، ڪنگهه، هوا نلين جي سوچ ۽ ڪلين جي ٽڪليف پڻ وڌي ٿي. اها ڳالهه پرسڌ ٿيل آهي ته جنهن کي پيٽ اندر ڦٽ هوندا آهن تن لاءِ بيڙي ڇڪڻ جي منع آهي ۽ ان مان نيمائو هاضمو ڪڙجي ٿو پوي، رت جي نلين ۾ سوس ٿي اچي، دل جي دڪ دڪ جي رفتار وڌي ٿي ۽ رت جو دٻ پڙهي ٿو. دل جي ڪيترين بيمارين ۾، ڊاڪٽر پهرين پهرين اها هدايت ڪندا آهن ته سگريٽ پيئڻ هڪدم بند ڪيا وڃن.“ امير يڪن ڪئنسر سوسائٽيءَ جو مرحوم ڊاڪٽر جيمس ايونگ انهيءَ ڳالهه لاءِ منتظر هو ته ڪئنسر خلاف پرچار ۾ انهيءَ ڳالهه تي بلڪل زور ڏنو وڃي

نه زياده بيٽي پيٽي ئي ڦٽڙن جي ڪئنس جي واڌ لاءِ جوابدار آهي.

راءِ نار پنهنجي ليک ۾ وڌيڪ چوي ٿو ته ”ماڻهو جيترو گهڻو تماڪ پني ٿو، اوترو ئي وڌيڪ کيس ڦٽڙ جي ڪئنس ٿيڻ جو خطرو رهي ٿو، پر جيڪو تماڪ نٿو واپرائي يا گهٽ ٿو واپرائي تنهنڪي خطرو تمام ٿورو ٿو ٿئي.“

نيويارڪ جي ميموريل ڪئنسر سينٽر واري ارنيسٽ وندر جو پٽ رايو آهي ته تماڪ ڪئنسر جو وڏو ڪارڻ آهي. اميريڪن ميڊيڪل ائسوسيئيشن جي جنرل ۾ ائسوسيئيشن جي پريزيڊنٽ ڊاڪٽر آئزن آڪسنر ڄاڻايو آهي ته اميريڪا ۾ ڦٽڙ جي ڪئنسر ۾ موم اڄ ڪالهه چوڏهون وڏي ويو آهي. ڊاڪٽر آڪسنر جو چوڻ آهي ته ”گذريل ويهن سالن ۾ سگريٽن جو ڪاپو اهڙو زبردست وڌي ويو آهي جو ڦٽڙ جي ڪئنسر ۾ آڻاڻي موم ڪيترا ٿيندا.“ اهڙا ڏهڪائيندڙ انگ اکر پڙهڻ کان پوءِ جيڪر هرڪو ائين سمجهي ته گهڻو تماڪ واپرائيندڙن جو تعداد گهٽيو رهندو. پر ائين نه ٿئي ٿو. شايد ڏينهن يا ٻه-وڌيڪ نه، ڇاڪاڻ ته اهو انساني سپاڙو آهي جو هرڪو هميشه ائين پيو سمجهي ته ٽڪليف مونکي نه، پر ٻاڙي واري کي ٿيندي! انهيءَ ئي ڪري مان گهڻي تماڪ ڇڪيندڙن کي گهٽ ڇڪڻ لاءِ هر ڪاٺي جي ڪوشش به ڪانه ڪنديس، ڇاڪاڻ ته هو اها ڳالهه مڃيندا ئي ڪونه. ان بدلي مان توکي، جيڪڏهن تون انهيءَ قطار ۾ آهين، ائين صلاح ڏينديس ته تون هڪدم آيا ساه ڪڍڻ شروع ڪر ۽ ڏينهن ۾ گهڻا دفعا ائين ڪر. ان مان تنهنجن ڦٽڙن ۾ وڌيڪ هوا ڀري ۽ اهڙيءَ ريت تماڪ پيٽي مان جي خراب اثر پيدا نه ٿين سي گهڻي قدر گهٽجي ويندا. ڊاڪٽر ڊبليو جي. مئڪ ڪارمڪ ٽارو لئباريٽريءَ ۾ آزمايشون ڪري ڏنيون ۽ هن جو رايو آهي

نه هڪ هڪ سگريٽ جو چڪڙي ٿو سو اسان جي سرير مان وٺامن سي جا ۲۵ مليگرام ناس ڪري ٿو ڇڏي.

منهنجي توکي صلاح آهي ته جيڪڏهن تون چاهين ته ته تنهنجو سرير بلڪل سٺيءَ حالت ۾ رهي ته تون انجي اهڙي ئي سيال وٺ، جهڙي تون جيڪر پنهنجي موٽرڪار جي وٺين. توکي اها خبر آهي ته جيڪڏهن موٽرڪار مان هوا جو دڙو گهٽيو ته موٽرڪار توکي ضرور تڪليف ڏيندي. ساڳي حالت تنهنجي سرير سان به آهي. جيڪڏهن ان کي پوري هوا نه ملندي، ته تڪليف روڪڻ جي شڪتي ان مان گهٽي رهندي ۽ يڪدم بيماريءَ جو شڪار بڻجيو. جيڪڏهن توکي ڏسڻو آهي ته آڪسيجن گهٽ ملڻ مان ڪهڙو خراب اثر پيدا ٿو ٿئي، ته تون فقط هيئن ڪر: به ننڊيون موم بتيون ٻاري، هڪ ڪي مٿان ڪلاس سان ٿورو ڍڪي ڇڏ. (جيڪڏهن سڄو ڍڪي ڇڏيو ته تون ئي سيڪنڊن اندر بتي وسامي ويندي.) هاڻ تون ڪلاس هيٺان بتيءَ جو شعلو ڏس — اهو ڪهڙو گهٽجي ويو آهي ۽ وڌيڪ ڀيلو به ٿي ويو آهي، ڇاڪاڻ ته هوا جي رستي ئي ڪي قدر روڪ پيئي آهي. ساڳي حالت آهي تنهنجي سرير سان. جيڪڏهن ان کي هوا جو پورو انداز نه ملندو ته اهو پوريءَ ريت ڪارروائي نه ڪري سگهندو ۽ تون جيون پوريءَ ريت ماڻي نه سگهندين — تون نيڪ نه گذاريندين، نه سگهارو رهندين، نه تنهنجي سرير ۾ ڇمڪو رهندو ۽ نه وري تون جوان ٿي رهندين. تون هاڻ ٻنهي موم بتي جي شعلي ڏانهن نظر ڦيراءِ ۽ ٻئي پيٽي فيصلو ڪر ته تون جيڪر ڪهڙيءَ موم بتيءَ جيان رهڻ چاهين؟ جيڪڏهن تون جهڪي بتيءَ جيان ٿي پورين، ته تنهنجو جيڪو ڪهڙو حال ٿئي؟ ٿوري ئي هوا جي جهولڻي لڳڻ سان يا گرميءَ سرديءَ ۾ ڌري ٿي ڦيرڻ ٿيڻ سان، توکي جيڪر ڌڪام ٿي پوي. توکي جيڪر هر ڪنهن

بیماريء ٽيٺ جو جلد اثر ٿي پوي. توکي جيڪر قبضي ۾
 سندن جو سرور ورائي وڃي. تنهنجي نظر جيڪر چالهيون ورهين
 ۾ ئي ڪمزور ٿي وڃي. تنهنجا وار ۽ ڏند جيڪر پنجاهه
 ورهين بعد موڪلائي وڃن. ۽ ٽون سن جو ٿين، تنهن کان ئي
 اڳ جيڪر ٽون ٻڍو ٿي پوين، منهن ۾ گهنج پئجي وڃي ۽
 سڪي ڪاٺي ٿي پوين. اهڙيءَ ريت ٽون انهيءَ عمر ۾ اچلجي
 وڃي ٻڍائي جي ڪند واري ڏي ۾ پوين، جڏهن تنهنجي
 سامهون ٻڌي ۽ آزمودو توکي جيڪر سماج جو ڪماتو ۽ جس
 پيو پائي بنائي سگهي.

اسين اها ڳالهه وساري ويٺا آهيون ته اسين پوکريءَ جو
 هڪ مکيه جزو آهيون ۽ انهيءَ ڪري اسين سخت پوکي
 رهيا آهيون. اسان مشينن جي باري ۾ اٽڪ ڪوجنائون ۽
 ڪاميابيون ڪيون آهن، پر انسان رڳو مشين جيان نه آهي. ۽
 جيڪڏهن اسان سچ پچ چاهيون ٿا ته اسان جو سرور نروڳو
 رهي ۽ من چست رهي، ته اسان کي گهرجي ته اسين جيون
 جي صحيح طريقن جي سکيا پرايون ۽ سڀ کان ضروري ڳالهه
 جي پيروي ڪريون، جا آهي ته نموني ساهه کڻڻ.

هائو، اسان کي اهو سکڻ گهرجي ته ڪٿن ساهه صحيح نموني
 کڻجي. ائين نه چو ته ڇاڪاڻ جو اسين سڄو وقت مڙيوئي
 ساهه کڻن پيا ٿا، تنهنڪري ان بابت ڪجهه به وڌيڪ سکڻ
 جي ضرورت ڪانه آهي. ڏهن مان هڪ جڳي کي به اها
 پوري ڄاڻ نه آهي ته آيو ساهه ڪٿن کڻجي. ٽون ڪنهن کي
 به کڻي چو ته آيو ساهه ڪٿن، ته توکي عجب لڳندو ته تمام ٿورا
 صحيح نموني ائين ڪري سگهندا. زور سان هوا ڇڪڻ، ۽
 ڇاتيءَ مان ٻاهر ڪڍڻ، اهو ڪو آيو ساهه کڻڻ جو درست
 طريقو نه آهي.

ٻوڏ واريون آين ساهن جون ڪسرتون ڏسي خود سرپرڪ

سکيا ڏهندڙ، ڊاڪٽر، نرسون ۽ گوئيڪا اصل حيرت ۾ پئجي وڃن ٿا. مڪمل ساهه کڻڻ جي هڪ خاص ترتيب آهي جا ساهه کڻڻ جي باقي ڪنهن به ترتيب کان نيماري آهي. اها ترتيب سيکاري ٿي ته ڦڦڙن کي سڄو ڪئن هوا سان پرڇي، ڪئن وري اهي صفا خالي ڪجن، ۽ جڏهن پنهنجي نبض سان ٿال ۾ ساهه کڻجي ٿو تڏهن ان کي ”ايو موزون ساهه“ ڪري سڏجي ٿو. هي ايي ساهه کڻڻ جو طريقو هر هڪ يوگ آسٽ ۽ ڪسرف سان گڏ استعمال ڪجي ٿو، پر جدا ٻيا ساهه کڻڻ جي ڪسرف طور ڪجي ٿو.

پارٽ جي يوگين اها کوجنا ڪري ڏنو ته ساهه کڻڻ جو اثر اسان جي بدن ۽ من تي ڪيترو نه نڪو ٿو پوي ۽ هنن تنهن ڪري ساهه کڻڻ جي مڪمل ترتيب تيار ڪئي جنهن جهڙي آڳي پرتويءَ تي ڪانه هئي. اها صحت-بخش آڳي ساهن کڻڻ جي ترتيب سان شروع ٿئي ٿي، ۽ ساهن کڻڻ جي اڙڪي ترتيب (پراڻاڀام) سان، جا منش اندر لڪل شڪتين کي ڄاڳاڻڻ لاءِ رٿيل آهي، پوري ٿئي ٿي.

پراڻ جو آرٽ آهي ساهه، پورڻا شڪتي ۽ آڀام جو آرٽ آهي جهلڻ. ۽ اهوئي پراڻاڀام جو ڪرڻو آهي يعني هوا ڇڪڻ، ٻاهر ڪڍڻ ۽ ساهه جهلڻ.

پراڻ، يوگين جي سکيا پٽاندڙ، هڪ پرڀل شڪتي آهي جا آڪاس ۾ ڪنهن پٽڙي (Fluidic) جهڙي روپ ۾ ڦهليل آهي. اها ڏوڀ، جل ۽ آهار ۾ به سمايل آهي. اها سڀني ڏنده وستن ۾، سوکيم چيرڙن کان وٺي منش تائين، ڌاتن کان وٺي ونسپتي تائين، وياڪ آهي. هن پرڀل جيون-شڪتيءَ جو گيان نه رڳو هندستان جي يوگين کي معلوم هو، پر مصر، يونان، ٽيبيٽ ۽ چين جي پراچين گهٽ-وديا جي ڄاڻن کي پڻ هو.

يوگين جي اها دعويٰ آهي ته سندن ساهه وس ۾ رکڻ

واريون ڪسرتون سرير ۾ پراڻ جي دؤري جي ڊگري ڇاڙهي سگهن ٿيون ۽ جيڪڏهن من جو به سهڪار ساه کڻڻ وارين ڪسرتن سان گڏوگڏ هلي ٿو ته پراڻ جذب ڪرڻ کي چڱي مدد ٿي ملي.

پراڻ جيڪڏهن وڌيڪ آهي ته اهو ڀيٽ پٺيان جو نسن جو مڇو (Solar Plexus) آهي تنهن ۾ رجي ٿو ڪنو ٿئي جو ٽي گريا اسانجي سرير جي شڪتيءَ جي بئريءَ ۾ مثل آهي. پشيم جا وگيائي اول پراڻ جي سڌائپ کي گمان جي نظر سان ڏسندا هئا، ڇاڪاڻ ته وٽن جيڪي اوزار هئا سي پراڻ جي شڪتيءَ جي ڪٽ نه ٿي ڪري سگهيا ۽ تنهن ڪري هنن ان سڌائپ کي ٽوڪتا ڪري ٿڌو ڪري ڇڏيو. ان کان پوءِ حالتن درجي بدرجي ڦيرو کاڌو آهي ۽ هاڻ پراڻ جو ذڪر اڪثر ڪري وگيانڪ ساهتي ۾ به اچي ٿو.

هڪ لڳا منهنجي ڳالهه ٻولھ مشهور اميرڪن هوائي باز جئڪيولائين ڪوچران سان آين ساهن بابت ٿي. مون کان هن پڇيو ته جي آڪسيجن واري ٿانڪيءَ مان سڌو هوا کڻجي ته ان مان ساڳيو اثر ڪيئن ٿيندو ڇا؟ مون چيو مانس نه نه، ڇاڪاڻ ته ٿانڪيءَ ۾ آڪسيجن ”بي جان“ ٿي ٿئي ۽ اها فقط دوا طور ڪم ٿي اچي. جيتوڻيڪ ڪن ٿانڪن حالتن ۾ اها نهايت ڪمائي آهي، ته به اسان جي سرير اندر جيون شڪتيءَ ٿي ان جو ڪوبه اثر نه ٿو پوي ۽ اها آڪسيجن واري ٿانڪيءَ مان ساهه کڻڻ سان ماني ٿي رهي. هوڏانهن پوءِ طريقي ساهه کڻڻ سان سڄي سرير اندر جان اچي ٿي وڃي.

هوا جڏهن پراڻ کڻڻ سان اندر سرير ۾ گهڙي ٿي تڏهن اها جيون شڪتي آهي ۽ آين ساهن کڻڻ سان ان ۾ وڌيڪ بل اچي ٿو. آڪسيجن تنهن ڪري سرير اندر بکايڻ ماس نٿن ۽ جيوخانن ۾ وري جان آڻڻ لاءِ وڌيڪ شڪتوان ٿئي

ٿي، ۽ اهڙيءَ ريت سڄي سرير ۾ وري جواني اچي ٿي. جڏهن
 پيءُ هرڪنهن ڳالهه ۾ آهي، تڏهن ساهه کڻڻ به مول ڳالهه، صرف
 اها نه آهي ته اسين ڇا ٿا ڪريون، پر اها پڻ ته اسين اهو
 ڪڏهن ٿا ڪريون. ٿوري ۾، مان جيڪر ائين چوان ته ائين ساهه
 کڻڻ ۽ آڪسيجن واري ٿاڻڪيءَ مان ساهه کڻڻ جي وچ ۾ فرق
 ائين آهي، جڏهن قدرتي نموني ۾ کاڌو کائڻ ۽ هٿرادو نموني ۾
 کاڌي ڏيڻ جي وچ ۾ ٿو رهي.

آيا ۽ مؤذن ساهه کڻڻ، پوک جو پهريون پاڻ ۽ سڀني سکياڻن
 ۾ مول آهي. ان مان سرير صاف ٿئي ٿو ۽ ان کي قوت ۽ خورش
 ملي ٿي جڏهن بيماريءَ سان مقابلي ڪرڻ لاءِ ان ۾ شڪتي
 پيدا ٿئي. ان مان پڻ من ٿي پرياءُ پوي ٿو، جذبات ۾ مائٽي
 اچي ٿي ۽ نسن کي آرام ملي ٿو. ائين ساهه کڻڻ سان مانسڪ
 اسٽرٽا، سنو حافظو ۽ صاف دماغ رهي ٿو. منش جي صحت
 ٺيڪ رهي ٿي. ڪمزور ماڻهو جي بڪايل ماس ٽنٽن، ڳڻڻن ۽
 عضون ۾ سگهه اچي ٿي ۽ وري ٽولهه وارن ۾ ٺڪمي مادي،
 ۽ زياده چرپي ساڙڻ ۾ مدد ملي ٿي. اهڙيءَ ريت ٽلهو آدمي
 اچائي ۽ بي آرام ڪندڙ چرپيءَ جا ڪي انڇ ڳاري ٿو، ۽
 هوڏانهن سنهڙو آدمي نور ۾ گهربل واڌ آڻي ٿو.

يوگين جو اهو وشواس آهي ته آيا ۽ مؤذن ساهه ”سرشتيءَ
 جي ٿال“ پٽاندر هلن ٿا. اهو پوءِ جو اڪري خيال نه آهي،
 پر ان ۾ اڻڀرو اُرت سمايل آهي.

هرڪا وستو جيڪا هستيءَ ۾ آهي ۽ چري پري ٿي -
 گرھ، تارا، پرٽوي، سمندرو، هرھڪ جيئو، جيست ۽ پسون -
 سڀني کي ٿال ۽ وزن آهي. اسين جيستائين پنهنجي جدا جدا
 ٿال ۽ وزن جي اندر رهنداسون، تيستائين اسان جي جيون
 بلڪل آند سان پيئي گذرندي ۽ سرير پڻ مزي سان پيو هلندو.
 جيڪڏهن ان سان همساز نه ٿبو، ته اسين اها من جي اسٽرٽا ۽

شائتي وڃائي ڇڏينداسون ۽ جلدي ٿيسي، ڇڙ، ڇڪتاڻ ۽ نسن جي ڏڪڻي ۽ جو شڪار ٿيڻو پوندوسين، جنهن مان آخر اسان جون نسون آلت پلت ٿي وينديون يا دماغي بگاڙو ٿي پوندو. وڏن شهرن ۾ حد کان وڌيڪ ٽڪڙ ۽ سيت واري جيون ڪري يا من جي ڪيترين آبتڙ لرڙشين (Vibrations) جي بد اثر ڪري ڪيترن نازڪ طبع وارن جي شائتي بگڙجي پوندي آهي. ڪڏهن ڪڏهن ائين ٿيندو آهي ته هڪڙي ئي شخص جي اندر جون لرڙشيون اهڙو پربل ٿيون ٿين، جو سڄي ٽوليءَ، سڀا يا بلڪ جاليءَ تي اهو يا ٻلو اثر وجهي ٿيون ڇڏين.

يوگين کي اها ڄاڻ هئي ته ڪنن تال ۽ وزن وارن ساهن دواران پنهنجي تال ميل کي وس ۾ رکجي ۽ جيڪي ٻاهران اثر آنڪي بگڙي سگهن تن کان ڪن بچاءُ ڪجي.

منهنجو پيارو مٽر، مرحوم ڊاڪٽر سرج ڪرسٽوئسڪي، جنهن کي مون يوگ وارو ساهه ڪٽڻ سيکاريو هو، تنهن جو اهو ويچار هو ته هر هڪ راڳيندڙ، ڪلاڪار ۽ سنگيت سڀا جي اڳواڻي ڪندڙ، جن جو پنهنجي ڪاري ۾ تال ميل سان سبند آهي، تن کي يوگ وارن ساهن ڪٽڻ جو ضرور ساڌن ڪرڻ گهرجي.

مونکي پنهنجي آزمودي مان ڄاڻ آهي ته اونهن ساهن ڪٽڻ سبب مونکي سمند جي مسافريءَ ۾ آئمن روڪڻ ۽ اسٽيج تي اچڻ جي ڊپ لاهڻ ۾ چڱي هٿي ملي آهي.

منهنجي هڪ وڏيار ٿيل ٻار پٽرا کي ايڏي ته ڊيڄي جي ٽڪليف ٿي پيئي هئي جو هوءُ پنهنجي موٽر ڪار اڪيلو هلائي يا رستي تي پنهنجي سر بند ۾ ڪري نه سگهندي هئي. ڪو ڊاڪٽر يا سندس من جو اڀياسِي اهو پروڙي نه سگهيو ته انهيءَ جو ڪارڻ ڇا آهي. آخر سندس ڊاڪٽر کيس صلاح ڏني ته منهنجي ڪلاس ۾ اچي داخل ٿئي. ٽن مهينن اندر، ٻار پٽرا

سدائين جوان، سدائين نروڙو

بنا ڪنهن ساٿيءَ جي مدد جي ٻاهر نڪرڻ لڳي ۽ ٿورو پوءِ موٽرڪار هلائڻ جي همٿ به ڌاري سگهي.

منهنجي ٻي وڊيارٽڻ، ايلين ڪارلائيل جا نهايت مڌر سُر واري هڪ گوهر راڳڻ هئي، تنهن پنهنجي ڏنڌي ڇڏڻ جو خيال پئي ڪيو ڇاڪاڻ جو کيس اسٽيج تي، يا پبلڪ ۾ اچڻ ۾ نهايت ڏکڻي اچي ٿيندي هئي. انهيءَ ڪري سندس آواز ۾ ڦيرو پئجي ويو ۽ سندس ڪيلن مان اهو مڙو ئي نڪري ويو. هن اُن ساهن کڻڻ جو هر روز استعمال ڪيو ۽ ڪيترن مهينن کان پوءِ هوءِ ايم-جي-ايم سٽوڊيو ۾ ڪاميابيءَ سان ڳائي سگهي. هوءِ پوءِ ٺاڪ جي دؤري ٿي ويئي ۽ هيٺين چئي مونکي گشت تان وڃي لکيائين:

سيٽل، واشنگٽن

آگسٽ ۲، ۱۹۵۲

مني پياري اندر:

ٺوڪي ٻڌي خوشي ٿيندي ته مان سنگيت جي دؤري تي آهيان. جا ڳالهه اُن ٿيئي پئي لڳي سا به ساڀيا ٿي چڪي، ۽ هاڻ اسٽيج تي ڏکڻي نه ٿي ٿيم!

هن دؤري جي پهرين سنگيت کان ٿورو اڳ، نو جيڪي ٽال ميل واريون ساهه کڻڻ جون ڪسرتون مونکي سيکاريون آهن سي مون آڳيا ٻڌاندڙ ڪيون. ٺوڪي سچ ٻڌايان ٿي ته مونکي اصل ويساهه نه ٿي آيو ته منهنجي اندر ۾ جي ”ٻوٽ“ ڦڙڦڙ ڪري رهيا هئا سي ڪو ڪڏهن به شائع ٿيندا. اوچتو، منهنجي حيرت جي حد نه رهي، جڏهن ڏٺم ته اها منهنجي ڦڙڦڙ بند ٿي ويئي ۽ مان ٻاڙ کي نهايت خوش ڀانئڻ لڳيس. مان اهو آڻڻو ڪريان ٿي ڪريان، تنهن کان اڳ مان اسٽيج تي اچي بهتيس ۽ اتي جنهن فرحت ۽ مزي سان وقت ڪاٽيم تنهن ته اصل حيرت ۾ وجهي ڇڏيم. مون نٿي ڄاتو ته مان اهڙو

آزمو دو وري ڪڏهن به ماڻي سگهنديس. مونکي ايتري نه خوشي ٿي جو چير نه ٽوڪي چئي لکي سڀ ٻڌايان ۽ توجيڪا مونکي آمله سکيا ۽ سهائتا ڏني آهي ۽ تنهنجن ڪسرن ۽ ساه ڪٽڻ جي طريقن جيڪا منهنجي سڄي رکيا ڪئي آهي، تنهن لاءِ پنهنجي تڪدل احسان جو اظهار ڪريان.

گهڻي ۽ سڪ ۽ شڪران سان،

اٽلين ڪارلائيل.

جيڪڏهن من جو لاڙو نيڪ آهي ته گهريل فائدو جلدي پتلو پوي ٿو. مثلاً تون جڏهن آيو ساه ڪڍين ٿو، جڏهن تون اهو دل ۾ خيال ڌار نه هواسان ڪڍي، تون جيڪا ڳالهه چاهي رهيو آهين، صحت، همت، پل، آتم و شواس، پرير، من جي شائتي يا ٻي ڪا به ڳالهه، سا اندر چڪي رهيو آهين. جڏهن هوا ٻاهر ڪڍين ته تون ائين سمجه ته تون اڻ وڻندڙ ڳالههون، جهڙوڪ، بيماري، ڊپ، ٽڪ، ڌڪار، بي آرامي وغيره ٻاهر ڌڪي رهيو آهين. جيڪڏهن ائين تون نير سان ڪيترن ئي مهينن لاکر ڪندين، ته تون ڏسندين ته اهو ٿوئي ضرور اثر ڪندو، جيتوڻيڪ اها بلڪل سولي ڳالهه پيئي پاسجڻ ۾ اچي. پر، ڇا، تون ائين ڪندين؟ يا ائين چاهيندين ته ٻيو ڪو تنهنجي ٻارن ائين ڪري، جا هڪ ناشدني ڳالهه آهي؟

اين ساهن ڪٽڻ جي استعمال منهنجن ڪيترن ئي وڏيارين کي فيض پهچايو آهي، جن پنهنجون سريرڪ ۽ مانسڪ تڪليفون دور ڪيون آهن ۽ پاڻ ۾ وشواس جو پاڙ پيدا ڪيو اٿن. هو پاڻ کي ڪيترن ئي نمونن ۾ ڪارائتا ڪري سگهيا آهن، پنهنجون ليافتون ۽ جوهر وڌايو اٿن، ڇو ته هڪ نئين شڪتي انهن ۾ اچي پلتي آهي. ساه جهلڻ ڪري، ڪجهه حد تائين، من ۽ اندرين تي به ضابطو اچي ٿو. ان جي مهما ڊيوڪ ۽

ڊونستن يونيورسٽين واري ايلين گريٽ پڻ قبول ڪئي آهي. هو چوي ٿي ته ”ساه جهلڻ سبب، منهنجن سڀني غير معمولي ڪاررواين ۾ مونکي وڏي هٿي ملي آهي.“

اين ساهن ڪٽڻ جي آتمڪ مهم ۾ ان کان به زياده آهي.
يوگ جي گهٽ سکيا موجب ڌيان ۽ ڪن ساڌنن دواران نيچ
پراپٽ ڪري سگهجي ٿو. پر مان انجو بيان هن ٻسٽڪ ۾ ڪانه
ڪندس. تنهن کان سواءِ مان توکي چٽاءِ ڪندس ته پنهنجي سر
پراڻايار، يا ٻي يوگ ساڌنا ڪرڻ جي ڪوشش نه ڪجي، خاص
ڪري جيڪڏهن تون وڏي شهر جي غليظ آبهوا ۾ ۽ بي آرامي
پيدا ڪندڙ لرزشن (Vibrations) جي وچ ۾ رهندو هجي.
پراڻايار سڪڻ لاءِ پورو موافق واٽو منڊل هئڻ گهرجي، خاص
ڪاڌو ورتائڻ گهرجي ۽ نيم پٽاندڙ جيون گهارڻ گهرجي. ان
کان اول يوگ آسٽن جي به سکيا ورتل هئڻ گهرجي ۽ ڪو چاٿو،
سچو اڏياپڪ به هئڻ گهرجي.

مون کيترائي ٽڪيڻ ۾ آيل ماڻهو ڏٺا آهن جن ڪتابن ۾ ڏنل هدايتن يا لکڙه رستي مليل سڀيا ئي پراڻا ڀام جو استعمال ڪيو، يا جن کي ڪن دوکيوارو ۽ اڻڄاڻا آڌا پاڪن کان سڀيا پئي ملي. يوگ جي اوچي سڀيا پراڻا لاءِ ڪو سولو ۽ نرم طريقو ڪونه آهي. جهڙيءَ ريت سالن جي ود يا ۽ عملي ترتيب بعد ئي ڪو انجنين ڊاڪٽر يا سنگيٽ جو پيانو وڄائيندڙ ٿي سگهي ٿو، تهڙيءَ ريت سالن جي اڀياس، ڪنن ساڌنائڻ ۽ سخت پائبندين بعد ئي ڪو يوگي ٿي سگهي ٿو.

مان پاڻ ڪنهن کي به پراڻاڻام جي سڳا ڪونه ڏيان. سال
ٿيا جو مون کي پنهنجي آڏياڻڪ هدايت ڪئي ته مان ڪنهن
کي پراڻاڻام نه سيکاريان. تنهن کان سواءِ مون مهاڳ ۾ ٻڌايو
آهي ته ڪن مان پاڻ يوگ دوران بيماري چٽاڻ جي
ڪوشش ڪندي تمام اڙ جي پيس. مون کي اها سمڪ ٿي ڪانه

هتي ته ان مان ڪو جوڪو رسي سگهي ٿو.

مان تنهن ڪري فقط ائين ساهن جي ڪسرن ۽ آسٽن جي سکيا ڏيندي آهيان، جي صحت لاءِ نهايت گڻڪاري آهن ۽ جن مان ڪو خطرو ٿي نه ٿو سگهي. اهي ننڍا خواه وڏا بي جوڪي ڪري سگهجن ٿا. جن يوگ ڪسرتون ڪيون آهن تن جيڪي عجب نتيجا پاتا آهن سي مون خود ڏٺا آهن.

اين ساهن کڻڻ جو صحيح طريقو ڪتاب ۾ سمجهايو سولو نه آهي، پر مان هرڪا ڪوشش ڪري اهو سولو ڪري سمجهاينديس. جيڪڏهن تڏ ته هجي ته آپا ساه هميشه کليل ڪوٺيءَ ۾ يا کليل دريءَ وٽ کڻڻ گهرجن. پريل پيٽ سان آپا ساه نه کڻڻ گهرجن، نڪي ان وقت تنگ ڪپڙا يا پٽا پيل هجن.

اين ساهن کڻڻ جي ڪسرن وقت، بدن جو آدرشي نمونو پدم آسٽ آهي (جو ۱۶۳-۱۶۵ صفحن تي سمجهايل آهي)، جيڪڏهن تون اهو بنا وقت جي ڪري سگهين. ڪيترا ماڻهو، البت، اهو شروع ۾ نه ڪري سگهندا آهن. گهٽ ۾ گهٽ مان پاڻ نه ڪري سگهيس. سو تون پلٽي ماري فراسيءَ تي ويهه، يا جي چاهين ته ڪرسيءَ تي ويهه ۽ پنهنجا هٿ ڳوڏن تي رک. پنهنجي پٺيءَ جو ڪرنگهو سڌو رک. هيءُ تمام ضروري آهي. ان مان پنهنجا اڻڀورا آسٽ به سڌري پوندا. پر جيڪڏهن تون ڪنهن سبب سڌو ويهي نٿو سگهين، ته تون بيهي رهه. جيڪڏهن بستري داخل هجي ته بستري تي سڌو سمهي پڻ.

هاڻ ساه کڻڻ شروع ڪر. پنهنجيءَ نڙيءَ کي ٿورو سميت (هن ڪرڻ سان نڙيءَ جي هيٺان گھنٽڪا [Epiglottis] ڪي قدر بند ٿي ويندو). پوءِ واضح بند ڪري آهستي آهستي هرا اندر نيٺ شروع ڪر. ٽوڪي نڙيءَ جي پٺئين پاسي کان سڙن سڙن جهڙو سنهرا آواز ٻڌڻ ۾ ايندو. ان مان سهي ڪري

سگهيو ته تون نيڪ نموني ساهه ڪڍي رهيو آهين. ساهه ڪڍڻ وقت چاٽيءَ کي وڌاءِ نه پر پاسرين جي پڇري (Ribcage) کي پاسن کان وڌاءِ. هاڻ آهستي آهستي ساڳئي سُون سُون واري آواز سان هوا ٻاهر ڪڍ، پاسريءَ جو پڇرو ساهه ۽ پيٽ کي ٿورو اندر ڇڪ.

تو هاڻ هڪ ڀيرو ساهه کنيو. توکي ڇپ ۽ ٽڙيءَ جي پٺيان هوا اندر نيٺ ۽ هوا ٻاهر ڪڍڻ جي دٻ محسوس ٿي؟ جي راتين ٿيو، ته بلڪل نيڪ. ناسن دواران سُون سُون ڪرڻ غلط آهي. ٽڙيءَ مان فقط ٿورو سُون سُون جو آواز نڪرڻ گهرجي. پر جيڪڏهن ٽڙيءَ کي تمام گهڻو سڀڻبو، ته سُون سُون جو آواز راتين پائڻبو، جڻ ته ڦرڪارو ٿو لڳي. اهو به غلط آهي، ڇو جو ان مان ٽڙيءَ ۾ سور ٿي پوندو.

هاڻ اهڙيءَ ريت ٽي وڌيڪ ڀيرا ساهه، هوا اندر ڇڪ ۽ ٻاهر ڪڍڻ، ڇا ڪڍڻ. پهرين دفعي ان کان وڌيڪ نه ڪر. ڏينهن جو پوءِ وري اهي ڀيرا ساهه ڪڍي سگهين ٿو ۽ وري شام جو. پر شروعات ۾ هڪ وقت چئن ڀين ساهن کان وڌيڪ نه ڪڍڻ. تنهنجي ساهه ڪڍڻ ۾ ڀورو ٿال ميل آهي يا نه، تنهن ڏسڻ لاءِ پنهنجي هٿ جي ٿين ۽ چوٿين آڱر نبض ٿي رکي دل جا نڪاءَ ٻڌ، ۱، ۲، ۳، ۴ - ۱، ۲، ۳، ۴ - گهڻا دفعا راتين ٻڌ. هاڻ پنهنجا هٿ گڏڻ تي رک ۽ ڀين ساهن ڪڍڻ جي ڪسرت شروع ڪر ۽ جتن ساهه ڪڍندو هلين تنهن دل ۾ نبض جا چار نڪاءَ ڳڻيندو هل ۽ ساڳي طرح جتن ساهه ٻاهر ڪڍين تنهن نبض جا چار نڪاءَ ڳڻج. اهو ڏسج ته تنهنجي ساهه کان نبض جا نڪاءَ وڌيڪ زوردار نه هجن، يعني ساهه لس ٿي لس ڪڍندو هلي ۽ نه وري نبض جي نڪاڻن جي ڳڻپ کان اڳي پوءِ هلندو هلي. ڀين ساهن ڪڍڻ وقت ان ڳالهه تي ڌيان ڏج ته تون تازي آڪسيجن ڀريل هوا کڻين ٿو. اها ڳالهه خيال ۾ آڻ ته اها هوا تنهنجي

ڦڙڻ ۾ اصل گهڙي ٿي وڃي ۽ جيڪڏهن تنهنجي سرير ۾ ڪو
ضعيف عضو آهي ته ان طرف پنهنجو ڌيان لڳاءُ.

گهٽ ۾ گهٽ هڪ مهينو ساندو آيا ساه اندر نيٺ وقت
چار نڪاءُ ۽ وري ساه ٻاهر ڪڍڻ وقت چار نڪاءُ ڳڻيندو رهجي.
وڌيڪ ساه نه کڻج جيستائين تون تمام سولائيءَ ۽ بنا ڪنهن
تڪليف جي آئين ڪري سگهين. ان ۾ مهينو يا بلڪه وڌيڪ
عرصو لڳندو جيستائين تون ساه کڻڻ ۽ ساه ٻاهر ڪڍڻ جو وقت
وڌائي سگهڻ جهڙو ٿين. هلڻو بلڪل آهستيءَ سان آهي.

پهريون هفتو تون هڪ وقت فقط چار آيا ساه ڪڍ ۽ ۱۹۶
۽ ۱۹۸ صفحن ۾ جيڪي ساه کڻڻ جون ڪسرتون ڏيکاريل
آهن تن مان ٻه يا ٽي ڪر. ٻئي هفتي تون پنج آيا ساه کڻين
سگهين ٿو. تون هر هفتي هڪ وڌيڪ آيو ساه کڻندو هل،
جيستائين ڏينهن ۾ ست ئي پهچين. تون اهي ڏينهن ۾ چار دفعا،
هر هڪ دفعي پندرهن، کڻين سگهين ٿو، يا هر دفعي ويهه ويهه
ڪڍ-صبح، منجهند ۽ شام- يا ڏينهن ۾ ٻه دفعا، جئن به
تو کي وڌيڪ سولائي ٿئي.

تو جيڪڏهن آيا ساه نيڪ طرح پيو کڻين ته تون
جلدي ڏسندين ته تنهنجيءَ صحت ۽ بيهڪ ۾ ڇڱو سڌارو
ٿيو آهي.

مون اڳيئي ٻڌايو آهي ته هن نموني آيا، ٽال ۽ وڙڻ
وارا ساه کڻڻ هڪ ڪسرت آهي. پر تون سڄو وقت ائين ساه
کڻڻ جي ڪوشش نه ڪج. تنهنجو دستوري ساه کڻڻ جو
نمونو پاڻي سڌرندو ويندو. تون رات جو به نند ۾ بهتر
نموني ساه کڻندو رهندين. نند ۾ ماڻهو گهڻو ڪري هونءَ کان
وڌيڪ اونهو ساه ٿو کڻي ۽ اڪثر سون سون ٿيندي آهي-
جئن ائين ساهن کڻڻ جي ڪسرت وڌل ٿيندو آهي. صبح جو
نند مان اُٿندي پئي کليل دريءَ وٽ بيهي ٿورا آيا ساه ڪڍ.

رافع جو سمهڻ کان اڳ پڻ لائين ڪر.

اها بالڪل مکيه ڳالهه آهي ته رافع جو پنهنجي سمهڻ واري ڪوئي چڱي طرح کليل، هودار هئڻ گهرجي. مان ته سياري ۾ به دري کليل رکندي آهيان. اسين ننڊ ۾ وڌيڪ اونها ساه ٿا کڻون، تنهن ڪري اسان کي سڄي رافع پاروئي هوا ڪٽڻ نه گهرجي. اهو پڻ ياد ڪرڻ گهرجي ته اسين ڇهڙيءَ جي سوراخن ذريعي پڻ ساه کڻندا ٿا رهنون. ان ڪري سمهڻ وقت جيترا ٿورا ڪپڙا پيل هجن اوڻو بهتر. ان مان ڇهڙي هميشه تازي ٿواني، پختي ۽ بهڪندڙ پيئي رهندي. تون اونهارِي ۾ لائين سمهڻ شروع ڪر ۽ سياري ۾ کڻي وڌيڪ گرم بلڪليت مٿان وجهج.

جيڪڏهن تون پنهنجي عادت مٽائڻ ۾ ڏاڍي دليو هجين، پوءِ اها ڪٿي نڪ نه به هجي، ته به گهٽ ۾ گهٽ لائين نه ڪر، جو پنهنجن ٻارن تائين اها نه پهچائين. مون اڪثر ماڻهن کان ائين چونڊو ٻڌو آهي ته ”منهنجو ٻار ستل هجي ته سندس مٿو گرم جهڙو باهه، ڀڳهر ۾ شل ٿيو پيو هوندو آهي.“ مان جڏهن صلاح ڏيان ته رافع جو ٻار ڪپڙا لاهي سمهي ته هميشه راهوئي جواب ملير: ”پر کيس ٿڌ جو لڳندي!“

جيڪي ٻار ٿورن ۾ ٿورن ڪوڙن سان ڊڪون ڊوڙون پائين ٿا، تن کي وري ٿڌ لڳندي آهي. روزانو ”هوا جو اشنان“ هر هڪ لاءِ ننڍي خواهه وڏي لاءِ صحت بخش ۽ ڪٽڪاري آهي. اهو ڪو آهنگو نه آهي. صرف پنهنجي ڪوئي اندر کليل هوا ۾ پهچي، جتن ڇهڙي بنا رنڊڪ جي ساه کڻي سگهي. پنهنجي ڪوئي اندر ڪسرت ڪندي، پڙهندي، لکندي، ڏاڙهي ڪرڙيندي ۽ ٻي ڪا به ڪارروائي ڪندي، تون ”هوا جو اشنان“ وٺي سگهين ٿو.

مونکي سڌ نه آهي ته مان ڪيتري قدر توکي جيون بخش
 ۽ ساه جي يوگ سنهي پهچائڻ ۾ ڪامياب ٿي آهيان، پر
 مونکي پڪ آهي ته جيڪڏهن تون آيا ساه، تال ۽ وزن سان
 ڪٽ سگهندين ۽ نيمائڻو ڪندو رهندين، ته تون جلد ئي ان
 جو ڪٽڪاري اثر معلوم ڪري سگهندين. ان سان ضرور تنهنجو
 سرير وڌيڪ تندرست ۽ صاف رهندو، تنهنجو من وڌيڪ
 چٽو ۽ سانتيڪو رهندو، ۽ تنهنجي آتما وڌيڪ اوچ ۽ بلنديءَ
 واري رهندي.

جڏهن تون ڏکڻو ڇٽا ۾ چور ٿيل ۽ وياڪل آهين، تڏهنجا دوست توکي لائين ٿي چوندا تہ آرام وٺ، پاڻ کي ڊرائي ڏي ۽ فڪر نہ ڪر. اها صلاح تہ بيشڪ لک لهي. پر لائين ڪجي ڪهڙي؟ ريت؟ انهيءَ ڳالهه تي هڙڙا خاموش رهن ٿا، ڇاڪاڻ تہ کين بہ اها ڄاڻ نہ آهي تہ جڏهن هو پاڻ ساڳيءَ حالت ۾ پون ٿا تڏهن ڊرائي ڪئن وٺائجي. ۽ اسين هميشه ان ڌڪيءَ ۽ ستايل آدميءَ جي صوربت پيا ڏسون، جو لوهي سهرنگ جيان سوڙهو ۽ ٺنڪ هوندو آهي ۽ جڏن هو پيو ڊرائي وٺڻ جي ڪوشش ڪندو، ٺٽن ويندو وڌيڪ سوت ۽ جوشيلو ٿيندو. هو پنهنجي سرير مان ٿي بيزار هوندو آهي، ۽ هو تڏهن ئي ڊرائي وٺڻ جي ڳالهه مڃيندو، جڏهن کيس ٻڌائبو تہ لائين ڪرڻ سان هو پنهنجو آٺ آڻي سگهندو! ۽ انهيءَ لاءِ هو ويندو وڌيڪ سگريٽ ڊڪائيندو ۽ پيگ چاڙهيندو.

مونکي ياد آهي تہ مان جڏهن هڪ ساهيڙيءَ وٽ ويس تڏهن هن وٺي پنهنجو داستان ڪڍيو. ڊرائي وٺڻ جي ڪوشش ڪندي پڻ، کيس هفتو سائڊ نه ٿي. چيائين تہ ”هي لڳي اچرج پيو، پر آهي سموري حقيقت. مان تہ ڊرائي وٺڻ جي ڪوشش ڪندي صفا چري ٿي پئي آهيان ۽ خبر ئي نہ ٿي پوءِ تہ ڪريان سو، ڪريان ڇا!“

”تون ڪنهن ڳالهه بابت فڪر ڪندي آهين ڇا؟“ مون کانئس پڇيو.

”مونکي تہ ڪاٺي ڳالهه ڪانه سڄي جهن جو فڪر ڪندي

هجان، ”هن ورائيو.“

مون پوءِ کيس ڀرائي وٺائڻ جي ڪسرت ڏيکارڻ چاهي،
جا اسين پنهنجي ڪلاس ۾ ڪندا آهيون.

”تون بلٽڪيٽ ٿي ليت،“ مون کيس چيو ۽ مون ڊريءَ
جي چڪ هيم لاهي ڇڏي، جئن ڪجهه انڌرو ٿئي. ”ڀرائي“
لاءِ سخت زمين نر ۾ بستري کان بهتر آهي.“

اسان ڏهه منٽ ڀرائي وٺائڻ واري ڪسرت ڪئي جا هن
باب جي پڇاڙيءَ ۾ ڏنل آهي. جڏهن اسان ڪسرت پوري
ڪئي تڏهن ايلن آئي ويٺي، اباسي ڏٺائين، ڪر پڳائين ۽
چيائين، ”هيءَ نه واه جي ڪسرت هئي! توکي شايد اعتبار
نه ۽ ايترو هجي، پر مونکي سچ پچ ڀرائي ملي ويئي.“ بي
ڳالهه نه ”منهنجو جوش ۽ سميت ڪافور ٿي ويا. مونکي سڌ
آهي ته اٽو ڪهڙو ڪارڻ هو. مون اهو اٽو اجهو هن ڪهڙيءَ
ڪيو...“ ۽ هوءَ مونکي پنهنجي وارن ٻڌائيندي رهي. جڏهن
ٻڌائي پوري ڪيائين تڏهن مون کان پڇيائين: ”مان هاڻي ڇا
ڪريان؟“

”توڪي پاڻ اڳيئي سڌ نه آهي؟“

”مان سمجهان ٿي ته مونکي ان جي ڄاڻ براب آهي.“
هن البت اهو ڄاتو ٿي ته پاڻ ۾ ڀرائي نه آڻڻ ڪري ٿي
هن جي اهڙي درگتي ٿي هئي. هڪڙي جوش ۽ چڪتاڻ
جي ڳالهه پوري ٿي ٿي، نه بي ٿي جاڳيس، ۽ هوءَ ويٺي ٿي
وڌيڪ ۽ وڌيڪ ڦاسندي. خبر ٿي ڪانه ٿي پيس ته چند
ڪئن ڇڏايان.

مونکي هڪ آهي ته تون به اهڙين حالتن مان ضرور لنگهيو
هوندين. هڪڙو ئي سولو مثال توکي ياد هوندو: تو هڪ
ضروري ڪاغذ ٿي ڳوليو، پر ڪٿي به توکي هٿ نه چڙهي
سگهيو. تو پنهنجا ڪاغذ ڪيترائي دفعا اٿلايا پٽايا، هر دفعي

وڌيڪ ٽڪڙو ٿي ڳوليو، هر دفعي توکي وڌيڪ جوش پئي آيو. آخر تو ٻيون دفعو وري به ڪاغذ هيٺ مٽي ڪيا ۽ نراسائيءَ وچان وڌيڪ ڳولها ڦولها ڪرڻ چڏي ڏني، تو ڪجهه پنهنجيءَ ڏنل ڪي، ڪجهه پنهنجي سيڪريٽريءَ کي، يا گهر جي نوڪرياڻيءَ کي ڏوهه پئي ڏنو، ته هنن بي خياليءَ وچان ڪٿي هيٺ مٽي ڪري چڏيو هوندو. پوءِ جڏهن تون نرين ۽ وري ڏيرج سان ڪاغذ ڳوليو، ته توکي اهو ڪاغذ آيتي هٿ لڳو، جتي تو پاڻ رکيو هو. پنهنجي نظر شايد ان تي ڪيترائي دفعا پيئي به هجي، رڳو تو اهو ڏٺو ڪونه، ڇاڪاڻ ته پنهنجي اکين اڳيان ڇڪ ۽ سميت سبب ڏند چڙهي ويو هو. جيڪڏهن اهڙي جوش ۽ ڇڪتاڻ کي پنهنجي وه وڃڻ ڏٺو ته خبر نه آهي ته اها ڪهڙا راڱا رڱي چڏي. پنهنجو من چستا ۽ پرشانيءَ ۾ اهڙو ته ڇڪڙيل ٿو رهي جو تون نيڪ ريف ٻاليمون ڏسي به نٿو سگهين.

تو جڏهن پاڻ کي ڀرائي ڏيڻ جي ڪوشش ٿو ڪرين، پر ڏيئي نٿو سگهين، ته توهان ڪهڙي ويڌن ٿي ٿئي؟ اڪثر تون اهڙيءَ ٽڪڙ ۾ ٿو جيوم ڪائين ۽ جو پنهنجون نسون ٻهي ٽيون ٻون. اڄ ڪالھ جي سڀيتا وارو منش، جوش ۽ ٽڪڙ جي واٽو منڊل ۾ جيون ڪائي ٿو. هو هڙ ٻڙ ۾ ڪم ڪري ٿو، ٽڙ ٽڪڙ ۾ ڪائي ٿو، پيار به وٺ پڇ ۾ ڪري ٿو ۽ آرام به ٽڪڙ ٻڪڙ ۾ ڪري ٿو. سندر، ڏيانوان جيون جي ڪلا هن کان صفا وسري ويئي آهي. هن کي ان لاءِ سموري هٿ نه ٿو چڙهي. اهوئي ڪارڻ آهي جو نسن جو ٻهٽ، نمڊ ڦٽڻ، نسن ڪري دل جي ٽڪليف، قبضي، بدهاضمو، مٽي جو سرور ۽ ٻيا ڪيترائي روڳ، جي صرف انهيءَ ئي ڪري ٿا ڄاڻن، جو سريو کي ڀرائي نه ٿي وٺائجي، سٺي اسان ۾ اڄ ڪالھ ايترو گهر ڪري ويا آهن.

سرپر جا روڻو اڪثر من جي بي آراميءَ سبب جاڳن ٿا. انهيءَ ڪري رڳو سرپرڪ علاج خير ڪو فائديمند ٿئي ٿو. من جو علاج به گڏوگڏ ڪرڻو آهي. ڊاڪٽر ايف. لوميز لکي ٿو ته ”اسان ڊاڪٽرن هاءِ مڪسوس ڪيو آهي ته جيسين من جو علاج نه ڪبو، تيسين اسين سرپر جو خاطر خواه علاج ڪري نه ٿا سگهون.“

مانسڪ ماهرن تازو اهو تهاڪ ڪري ڏنو آهي ته جيڪڏهن من اندر ڊپ، حسد، ڪروڙ، ساڙو وغيره واسو ڪن ٿا، ته ڦرڙين ۽ سنڌن جي سور جو بنياد پڻ من اندر ئي سگهي ٿو. اسين انهيءَ جو پورو ڪوڙو ٿي نه ٿا لڳائي سگهون ته وڏي شهر ۾ ماڻهو ڪيتريءَ نه سیت ۽ چڪ هيٺ زندگي ڪائي ٿو. ان مان هو اڪثر مدي کان اڳ ٿي ٻڌو، ناچڳو، ڊنل نسن وارو، حياتيءَ مان خفي ۽ موت جو ڏهڪايل ٿي ٿو پوي. ٽون گهاگيه واري بازار ۾ ماڻهن ڏانهن کڻي نظر ڦيراء. گهڻا ته ٺوڪي سيٽيل ۽ وڏي ٻوڇهي هيٺ آيل، ڏسڻ ۾ ايندا ۽ سندن چهري تي چنٽا، هراس ۽ نراسائي ڇانيل هوندي. اڪثر ٺوڪي ڪيترائي ماڻهو اهڙا ملندا جي ٻاڻ سان ئي پيا ڳالهائيندا، پوسرندا ۽ پنهنجو مٿو پيا ڏوڙيندا ۽ ائين پيا ڏيکاري ڏيندا جڻ ته اُنن پوم سوار ٿي ويو آهي. ذري ذري ڳالهه ٿي هو صبر وڃائي رهندا. سگريٽ جو پاڪيت نه ليندن، يا ماچيس گم ٿي ويندن، يا رستي تي ڳاڙهي پتي ڏسندا ته خفي ٿي پوندا ۽ هوش گوش گم ٿي ويندن. هو جيوم ۾ ذرو به خوشيءَ جو نورو ڪونه ڏسن ۽ رڳو پيا لڳاتار چڙ ۽ جوش کائين ۽ گهل ڳينداڙ واري جيون ڪاهين.

سرپر ۽ من کي ڊرائي ڏيڻ جي اهميت کي گهٽ ڪٽڻ اصل ۾ گهرجي، ۽ هر هڪ انسان کي ان جي وات سڪڻ گهرجي. ٻوڱ جي سکيا ۾ سرپر ۽ من جي ڊرائي سدائين مڪمل حصو

ادا ٿي ڪري. يورگين سدائين اها ڳالهه اٺيڙ ٿي ڪئي ته جيستائين من ايڪاگر ۽ شانت نه آهي ۽ سربر جون مشڪون سڀيل ۽ سخت رهن ٿيون، تيستائين ڪا به آتمڪ اٺي پراپت ٿي نٿي سگهي. اٽر ڌيان لاءِ مثال من کي اڪند شانتِي ۽ ڀرڪو آهي. انهيءَ ڪري يورگين کي خاص سربرڪ ۽ مانسڪ ڪسرتون رٿيون آهن جي آهستي آهستي من ۽ مشڪن کي ڀرائي ڏين ٿيون. تو شايد اهي ڪنهن ڪتاب ۾ به ڏٺيون هجن. اهي ساڌن، نه رڳو من جي خيالن ۽ جذبن کي وس ڀرڪو لاءِ مددگار ٿين ٿا، پر اهي سخت مشڪن ۽ تندورن کي ٻڙ موڙين ٿا. اهي ڀرائي ڏيندڙ سوليون ڪسرتون دائما ڪرڻ سان، تون اهو سڪي سگهندين ته ڪئن چنتا ڪرڻ ڇڏي ڏجي ۽ اڻ وٺندڙ ويچار انهيءَ ساڳئي نموني پنهنجي من مان ڌڪي ڪڍجن، جنهن نموني، ٻئيءَ جي روشني هلاڪ ڪندي آهي، ته هڪدم وسائي ڇڏي آهي. يورگ ۾ کي اهڙيون سربرڪ بينڪون ڏيکاريل آهن، جن ڪرڻ سان من تي شانتِي ڀرورڪ پرياءُ پوي ٿو. ”پدم آسٽ“، مثلاً، من کي آرام ۽ شانت ڏئي ٿو، ڌيان ۽ ايڪاگرٽا جي ساڌن لاءِ سدائين ”پدم آسٽ“ لڳائڻو آهي. اها هڪ حقيقت آهي ته سربرڪ بينڪ پنهنجي من تي، چڱو ڪي لڳر، اثر وجهي سگهي ٿي. ڪو آدمي جيڪڏهن پاڻ کي ڀلو سمجهندو آهي ته هو ترڻ، ٽڪي ڊوڙ پائڻ يا هڪ به ورڇ ڪرڻ سان، پاڻ ۾ هڪدم ڦڙٽائي آڻي سگهندو آهي. ساڳيءَ ريت جيڪڏهن ڪو مڙي سان لپٽيو ٻيو هوندو آهي، سو جي جوش ڀري خبر ٻڌندو، سٺي ڪي ٻري، ته هڪدم ڪڙو ٿي اٿندو آهي. تون به جي رڀڻي تي ڪا سنسني خبر خبر ٻڌين، ته جيڪر انهن نه ڪرين؟

سربر جي مشڪن کي جي پوري آسائش هوندي، ته ان مان شڪتي اصل ضايع نه ٿيندي. جڏهن سربر کي ڀرائي

۽ نرمي ملي ٿي، نه جيون شڪتي، جنهن کي يوگ ۾ 'پراڻ' ٿو چئجي، سا ڪڏهن به اڃائي نه ٿي وڃي. چڪاگو جي ڊاڪٽر ايڊمنڊ جيڪسن اوزارن ذريعي اهو ثابت ڪري ڏيکاريو ته گھڻن ماڻهن کي اها سڌ نه آهي ته سريو کي ڊرائي ڪئن ڏيارجي. ڪيترن جانورن ۽ سندن عادن جي ٺهاس ڪندي، يوگين اهو آڻيو ڪيو ته جانورن ۾ واڻهه ۽ چيتي کي ئي پورن ڊرائي ماڻح جو ڏانڊو اچي ٿو. ٻليءَ ڏانهن ئي ڪٿي نهار. ڪئن نه هوءَ ٽنگون ڊگھيون ڪري لپتي ٿي پري، آباسيون ٿي ڏئي (ڊرائي وٺڻ جو اهو سٺي ۾ سٺو طريقو آهي)، ۽ جڏهن آرام ۾ آهي تڏهن ڪئن نه سندس بدن نرم ۽ ڦلهڙو ٿي ٿو پوي. تون ڪٿي ٻليءَ کي ڪٽين ته تنهنجي هٿن مان ائين پيٽي لٽڪندي، جئن جنسي ڪو آڻو ٽال هجي! تون جڏهن پاڻ کي ٽڪل ڀانئين ۽ آرام جي ضرورت سمجهين، ته تون به اصل ٻليءَ کي ٽڪل ڪرڻ جي ڪوشش ڪر ۽ هيٺ پٽ ۾ فراسيءَ تي لپتي پڙ (يا پلنگ تي ٿي، پر زمين بهتر آهي). 'نيويارڪ ڊيلي نيوز' جي ۵ اپريل ۱۹۵۲ واري پرچي ۾ مون انٽائيمٽ ڊيليءَ جو ليک پڙهيو جنهنجو سرو هو "نس جي گھوٽالي لاهڻ لاءِ سخت زمين تي ٿورو لپٽڻ مفيد آهي." ان ليک ۾ لکيل هو ته هڪ تمام مشغول استري ڪرميٽاري جو رابو آهي ته سندس جوانيءَ جي چهري ۽ بل قائم رھڻ جو اھوئي ڪارڻ آهي جو هن کي جڏهن به ڊرائي وٺڻ جو ضرور ٿيندو آهي، تڏهن هوءَ پٽ تي لپتي پوندي آهي. هن ڏٺو ته پٽ تي پنج منٽ ئي بنا وھاڻي سمھڻ سان ٽڪل نس ۾ آرام اچي ٿي ويو ۽ منجهس ٽئين جان پئي آئي. هن جو رابو آهي ته ڪي قدر ننڊ ڦٽي پوڻ جي حالت ۾ هن ريت سمھڻ فائدمنڊ ٿيندو ۽ جيڪڏهن ڪر مروٽيا، عضوا مٿي کان وٺي پيرن تائين موڙيا، ته سرير مان سميت ۽ ڇڪ لهي ويندي.

مون کي ياد آهي ته هڪ ڏهاڙي پنهنجي هڪ ساهيڙي، عالیشان بوشاڪ پهريل ۽ هيرا جواهر پيل، ڌرتيءَ تي لپتل ڏٺيم. ”تون هڪ ڇا پيئي ڪرين، برنارڊائين؟“ مون پڇيومانس. مشڪي جواب ڏنائينم: ”ڀاڻ کي ڀرائي ڏيئي رهي آهيان. تنهنجي ود يارلڻ ٿيس، تنهن کان اڳ مون کي اها ڄاڻ نه هئي، نه ڌرتي ڪا اهڙي آسائش بخش ڇيڙ ٿيندي آهي.“ هوءَ ٻاهر مجلس تي وڃي رهي هئي، ۽ ڀاڻ کي جو ڪجهه نڪل ٿي پائينائين، سو خيال ڪيائين ته جيستائين وٺڻ اچندو، تيستائين ڇو نه آسائش ٻڌي وٺان؟

ٻيو هڪ منهنجو ود يارڻي، جو هڪ ٽائڪ لڪي رهيو هو، تنهن ٻڌايم ته، ”مان جڏهن ٽڪرو آهيان تڏهن ڪن پلڪ پائينرو ٿي وڃي ڌرتيءَ تي لپتان، يا وڃي مٽي تي بيهان.“ هڪ نامور فلم اسٽار جا مون سان گڏ پڙهي آهي سا به ساڳي ڳالهه شوننگ وقت پنهنجي ڊريسنگر روم ۾ ڪندي آهي. تون هي صفحو پڙهي وڃو عجب ڪائين ته انهيءَ ۾ ڪيترو سچ سڀايل آهي. تنهن بدوان ڇو نه تون ڀاڻ آزمائش ڪري ڏسڻ؟ هينئر جو هينئر ئي ڪري ڏس. لڳندو ڪي ٿورا منٽ. ڪٿي پهرين دفعي توکي مڪمل آسائش نه به ملي، ته به ٿوري گهڻي ڀرائي ته اوس ئي ملندو.

پهرين هيٺ جيڪي هدايتون ڏنل آهن سي پڙه، يا اڃا به بهتر، تون ڪنهن کي ڇو نه توکي هروڀان هروڀان پڙهي ٻڌائي، ۽ تون سمجهندو هل.

اجهر هيئن شروع ڪر: پنهنجو ڪوت، بوت لاه، ۽ سوت جو پتو به ڏيرو ڪر. عيڪ پيل هجيئي ته اها به لاهي ڇڏ. هاڻ هيٺ ڌرتيءَ تي فراسي وڃائي سمه. پنهنجون ٻانهون مٽي طرف ۽ ٽنگون ڊگهيڙ، پنهنجو بدن جيترو سوت ڪري سگهين اولرو ڪر. پوءِ اوچتو پنهنجن پاسن ڏي هٿ ڇڏي

ڏي ۽ سڄو بدن ڀرو ڪر. اکيون ٻوٽي، اول پنهنجن پيرن جي آڱرين جي چوٽين تي ڌيان ڌر ۽ انهن کي ڀري ڇڏڻ جي ڪوشش ڪر. ائين سمجه، ڄا ته تنهنجا پير، ٺڳون ۽ ستر آهستي آهستي وڻندڙ گرم پاڻيءَ ۾ پيا پون، ۽ سڀ مشڪون ڀريون ٿي رهيون آهن. پوءِ پنهنجي ۽ ٻئيءَ ڪرنگڻي ۽ ڪلهن کي ڊرائي وٺاءُ ۽ ان بعد پنهنجين ٻانهن، هٿن ۽ آڱرين جي چوٽين کي. پنهنجي کاڏي به ڀري ڇڏي ڏي، جنهن تنهنجي منهن جون مشڪون به ڀريون رهن. ۽ هاڻ، ائين سمجه، ته تنهنجو بدن وڃي ٿو ڳورو ٿيندو، اهڙو ڳورو ڇو ڦراسي ۽ هر جڳهه پيهي ٿو وڃي ۽ توکي ڳورا محسوس ٿي نه ٿي ٿئي. ان ريت ٿورا منٽ ڪر. پاڻ کي پورن ڊرائي ڏي ۽ بلڪل مزي سان سمهي پو.

هاڻ وري پاڻ کي ائين ڄاڻ ته تون بادل آهين. تمام سوکير، ڳڻتي ۽ ڳاري کان چٽل. آڀار ٺيل ٺڳن ۾ جنسي ٿوري رهيو آهين. ٿوريءَ ويڙهه کان پوءِ اهو درسيه من تان هٽائي ڇڏ. پوءِ ائين ڪرڻ جي ڪوشش ڪر ته تنهنجو من صفا پالڻو، خالي هجي، هلاڪ ڪندڙ خيالن سان لڙ نه. ڀلي ٺڳهي وڃن. اها ڪن پاڻ کي صفا وساري ويهه. پاڻ منجهه انهيءَ خيال آڻڻ لاءِ اکيون ٻوٽي، اکين جا تارا ڳول ڦيراءُ ۽ پوءِ عين ڪرين. تون هاڻ پاڻ کي ڀرو سمجهيندين، بلڪل ڀرو، اهڙو هلڪو جهڙو آسمان ۾ ڦرندڙ بادل. اٽل کان اڳ، پاڻ کي وري ڊگهيڙ ۽ اباڻي ڏي. ساڄو پاسو ڦيراءُ ۽ ٻئي ٽوڙاءُ. پوءِ کاٻو پاسو ائين ڪر ۽ وري عضوا ڊگهيڙ. ڪن پلڪ سائت ۾ رهه. آخر، اٽي ويهه، اباڻيون پيو ڏي، ڪر پيو موڙ، ۽ آهستي آهستي اٽي بيهه. (ڪڏهن به ٽپ نه ٿئي نه اٿه). تون هاڻ ڪئن ٿو ڀانئين؟ انهن ٿورن ئي منٽن اندر تو اهڙي آسائش ڪين ورتي، جهڙي اڳي ڪڏهن به نه ورتي ٿئي؟

۽ جيڪڏهن تون ائين هر روز ڪندو رهين، ته تون پنهنجي
 سڀيت ۽ چڪ ٽوڙي سگهندين ۽ پنهنجن چنڻائن کي پنهنجيءَ
 مرضيءَ موجب اڇلي ڇڏيندين. جنهن انسان کي اها پروڙ آهي
 ته ڪئن ڀرائي ڏجي، تنهن کي سڦل، صحت بخش ۽ وڏي
 اور جا ماڻا جو راز اچي ٿو وڃي.

يوگ مٽ ۽ ساڌن جي ٻين ڳالهين تي اڃان، تنهن کان اول مان نيڪ بيهڪ، وهڻ، هلڻ چلڻ جي درست ڍنگ تي ڪجهه چوڻ چاهيان ٿي. اهو ضروري آهي ڇا ته بدن جي نيڪ بيهڪ جي ضرورت ٿي آ؟ زور ڏيان؟ توکي پاڻ سڌ نه آهي ته ڇهري لاءِ تنهنجي بيهڪ ۽ ڊول شول ڪهڙو نه ٿو ۾ فرق ٿو آئي؟ ان مان اڳتي جي سرپرڪ ۽ مانسڪ حالت پيئي پئي. انسان جو ناچڱو آهي، جنهن جي جيون مان چاه ٿي نڪري ويو آهي، يا جو آتم وشواس گنواني ويٺو آهي، سو اڪثر پنهنجي هلڻ چلڻ جي ڍنگ مان پنهنجي ڏيکاري ڏيندو آهي. پٺيءَ جو سڌو ڪندو جوانيءَ، آتم وشواس، همٿ، سٺيءَ صحت ۽ خوشمزاج ڇهري جي نشاني آهي.

ٿو ڪڏهن ڪن ماڻهن کي ٽرنگ مان ايندو يا پيءُ طرح اخلاقي ڏوه ڪندو ڏٺو آهي؟ هنن جي پٺيءَ جو هڏو ورلي سڌو هوندو آهي. انهيءَ ڪري ئي ائين چئبو آهي ته ”هن جو ڪرنگهو (سهارو) ٽٽي پيو آهي.“ مان انهن ماڻهن جي ڳالهه نه ٿي ڪريان جن جي ڪرنگهي کي ڪنهن حادثي ۾ ڇڄي آئي هجي، يا جاني جمدي کين ڪو پٺيءَ جي هڏي جو نقص هجي.

نيڪ بيهڪ لاءِ پهرين مول ڳالهه آهي پٺيءَ جو هڏو سڌو رکڻ. جيڪڏهن پٺي سستين سڌي آهي ته مٿو، ڪلها ۽ پيٽ، پاڻمرادو نيڪ جاءِ تي رهن ٿا. ٻي ڊوليءَ بيهڪ ڪري آدمي ڏسڻ ۾ اڪثر اڍنگو ۽ ويڪاڻو پيو لڳندو آهي. هڪ لڳا مون

ڪنهن جهاز ذريعي وس ڪندڙ آدمي ۽ (Hypnotist) کي سٽيج تي نما ڪندو ڏٺو. هن ماڻهن جي انجوه مان ڪيترن کي وس ۾ آندو، جن مان هڪ چوڪري هئي، جا چيائون ٿي ته بڪايل ۽ گهٽين ۾ پٺندڙ هئي. يڪدم هن پنهنجو ڪرنگهو ڇڏو ڪيو، هنجڻا ڪلها لڙي پيا، ۽ مٿو جهڪي پيو. هوءَ اسٽيج تي اهڙي دڪدائڪ حالت ۾ پئي ڏني جو هر ڪنهن کي قياس پئي آيو. ان بعد کيس جهاز وجهندڙ چيو ته تون راڻي آهين، ۽ ماڻهن تازيون وڃائي سندس سواگت ڪيو. هڪدم سندس ڪلها ۽ پٺي سڌا ٿي پيا، هن پنهنجو سر اوچو ڪيو ۽ خيالي صورت ۾ ماڻهن اڳيان ڪنڌ ڏوڻيائين. سندس سادي سروي پوشاڪ هوندي به هوءَ نهايت شاندار، پيڪيدار، جنسي راڻي پئي لڳي. هن ۾ اهڙو ڦيرو يڪدم ڇا جي ڪري آيو؟ اهو سڀ سندس بيهڪ، بدن جي رنگ بدلتجڻ ڪري آيو، ۽ هوءَ هڪ پينرو مان ڦري راڻي پئي لڳي.

جهڙي تنهنجن خيالن جي درشتي، تهڙي ئي تنهنجي بيهڪ ٿي ٿئي! پنهنجي بيماريءَ جي چئن سالن جي عرصي ۾ منهنجي بيهڪ ڏاڍي ڪرڻي پيئي. منهنجا ڪلها لڙي پيا، پٺي ڪٽي ٿي پيئي ۽ منهنجو پيٽ ٻاهر نڪري آيو. پر پدم آسٽ ۽ اونهن ساهن ڪٽڻ ڪري، جن ۾ پٺيءَ جو ڪندو سڌو رکڻو آهي، ۽ ڌرتيءَ تي سمهڻ ڪري، منهنجي بيهڪ سڌري پيئي.

اها ڳالهه ياد رکڻ گهرجي ته ڪنهن به ڪسرت ۾ رڳو مشڪون سڻاڻ نه گهرجن. مشڪن کي سڻاڻ سان گڏوگڏ، انهن کي ڊرائي به ڏيارڻ گهرجي، ٻيءَ صورت ۾ مشڪن ۽ نسن تي اُٿل وڌي ويندو.

سٺي بيهڪ رکڻ لاءِ توکي پنهنجيءَ پٺيءَ جو ڪندو ۽ ڪلها سڌا جهلڻ گهرجن، سر ڪڙو رکڻ گهرجي، ۽ سپاويڪ ۽ سڀاڻي

ڀرائي ۽ جي نموني ۾ هليو چليو گهرجي ۽ ۽ جيڪڏهن توکي دلڪش
 بيهڪ گهرجي ته ان لاءِ اديان بند آسڻ (پيت اندر ڇڪڻ)،
 يوگ مدرا (پدم - ڪنول - آسڻ ۾ مٿو ڌرتيءَ تائين آڻڻ)،
 هل آسڻ (هر جيان بڻجڻڪ)، پون - مڪت آسڻ (پيت مان
 ڪڍي هوا ڪڍڻ وارو آسڻ) ۽ پشيمتان آسڻ (مٿو ڳوڏن تي رکڻ)،
 نهايت ئي مددگار ٿيندا.

نيڪ طرح ساه ڪٽڻ کان پوءِ، ٻي سڀ کان مکيه ڳالهه سٺي صحت ۽ مزاج لاءِ آهي، نيڪ ريب کاڌو کائڻ. هيءَ ڪاٺين کوجنا نه آهي. هر ڪنهن کي ان جي ڄاڻ آهي. اها هڪ چوڻي به آهي ته ”نون جيڪي کائين ٿو، اهوئي ٿو بچين.“ ان هوندي به، گهڻا ماڻهو ٿا پنهنجي کاڌي تي پورو ڌيان ڏين؟ ايترا نه ٿورا، جو خورش جي ڪيترو خاص ليڪ ۽ اپديشڪ کائڻ جون عادتون نيڪ ريب جي اهميت تي زور ڏيندا ٿي ٿا رهن. عجب جي ڳالهه چئجي، جو انسان فقط پنهنجي کاڌي ڏانهن بيرواهه ٿو رهي! ڪير به هوند، مثلاً، چؤپائي مال پالڻ جو خيال نه ڪري، جيسين کين سندن کاڌي جي پوري ڄاڻ نه هوندي. پر اڄ ڪالھ ڪوبه گرو منجهو وٺي ٿو ٻارن لاءِ بورڊنگ هائوس کولي، جيتوڻيڪ کين کاڌي خوراڪ جي علم جي ذري به ڀيٽ نه آهي.

اڪثر اسان مان گهڻا ته پنهنجن ٻارن جي ڀيٽ ۾، پنهنجن پاليل جانورن جي کاڌي جو وڌيڪ خيال ٿا ڪن. ڪوبه ڪتا پاليندڙ پنهنجن ڪتن کي اهو کاڌو ڪڍاچ نه ڪارائيندو، جيڪو هو پنهنجن ٻارن کي ڪارائيندو. پاليل جانور ٿڌن ٿي ٿا روڳي ٿين، جڏهن سندن ذبائون شوق يعني کين چاڪلت، بسڪوٽ ۽ پنهنجي ڪاٺي واري ميز وارا ٻوڙ پلاو ٿيون ڪارائين! اسان کي اها ڳالهه چٽيءَ ريب محسوس ڪرڻ گهرجي ته کاڌو فقط سٺي صحت ۽ سرير جي نيڪ ڪارروائيءَ لاءِ ئي کائجي ٿو. اڄ ڪالھ انيڪ روڳهه اسان جي ”چمڪيدار“ کائڻ ٿي

وڃي رهيا آهن. کاڌو رڌيندي اسين فقط زبان جي سواد جوئي خيال ٿا ڪريون. اهو ويچار ئي نه ٿا ڪريون ته طعام ڪهڙو نه ڳورو، ٿولهه پيدا ڪندڙ ۽ صحت بگاڙيندڙ آهي. اسان کي اها ئي چڻا لڳل آهي ته کاڌي جو سواد دلڪش ٿئي، پوءِ کڻي ان مان بدهاضمو، قبضي، گئس، پيٽ اندر ڦٽ ۽ ٻيا آنيڪ روڳ پيدا ٿين، جي کاڌي پيئي جي غلط عادتن ڪري ئي جاڳن ٿا.

کاڌي جو سربر ئي ڪيترو نه پرياءُ ٿو پوي، سو ان مان ئي پرسڌ آهي ته ماکيءَ جي مکين ۽ ڏيڏرن کي جي ڪي خاص کاڌا ڪارائجن ٿا ته اهي پنهنجا ٻچا رڳا نه، يا رڳا مادي، جڻي سگهن ٿا!

اميرڪا جي نامور سرجن، ڊاڪٽر جارج ڪرائيل ظاهر ڪيو آهي ته ”سڀ قدرتي موص (سواءِ بديلي وارا) سربر ۾ وڌندڙ انسڊ جي خرابيءَ جا آخرين نتيجا آهن. کاڌن ۽ خوش بابت ڄاڻ هوندي به، ماڻهو پنهنجي سربر کي صحت بگاڙيندڙ کاڌن سان پيا ڏيندا. پر هو پنهنجي موٽر جي انجن ساڳيءَ ريت ڪڍاچ خراب ٿيڻ نه ڏيندا، جهڙو هو پنهنجي بدن جي وڌيڪ نازڪ انجن خراب ڪن ٿا. ان جو ڪارڻ اهو ئي آهي، جو اسان جي سربر جي انجن، بلڪل اڀرڪ هوندي به، يڪدم ٻهي نه ٿي پوي، جن موٽر جي انجن ٽڪڙو ٻهي ٿي پوي. ان جي معنيٰ اها نه آهي ته اسان جي سربر جي انجن کي ڪو هرج رسيئي نه ٿو.

هاڻ اهو ڏسون ته سڀني لاءِ ڪو ساڳيو موانع کاڌو آهي ڇا؟ شخصي ريت، مان ڄاڻان ٿي ته ڪوبه کاڌو سڄي دنيا لاءِ آدرشي کاڌو ئي نه سگهندو. جو کاڌو تو لاءِ سٺو آهي سو مون لاءِ شايد نه به ٿئي، ۽ جو مون لاءِ سٺو آهي سو وري تو لاءِ شايد نه به ٿئي. هر ڪنهن کي ڪيترن ئي کاڌن بيمب

سدائين جوان، سدائين نروڳو

آزمائشون ڪرڻ گهرجن، ته اهي سندن طبيعت کي ڪنن ٿا پاء پون. اهڙيءَ ريت هنڪي سڌ پوندي ته سندس لاء ڪهڙا کاڌا سٺي برسنا آهن. هن باري ۾ بهتر ٿيندو ته ڪنهن کاڌن جي ماهر ڊاڪٽر سان صلاح ڪرڻ گهرجي.

ان هوندي به ڪي مکيه ”کاڌي جا نيم“ آهن، جي هرڪنهن لاء فائديمند آهن. اهي راجهو هي اٿئي:

ٽريل کاڌن کان پاسو ڪر، ڇاڪاڻ ته ٽريچل مان هڪ پهريلي گئس (Acreolin) پيدا ٿئي ٿي، جا پيٽ کي پوسرائي ٿي ۽ ساڳي طرح رڌيندڙ آدميءَ جي اکين کي به ڪرائي ٿي. تنهن کان سواءِ ٽريل کاڌا هضم ٿيڻ ۾ ڪڇي سٺي کان به وڌيڪ وقت ٿا وٺن ۽ ڪڇو سٺي خود به پوئين پوئين ڇيڙ آهي جا هضم ٿي پيٽ مان نڪري ٿي. پهرين نمبر ۾، ڪاربو هائيڊريٽ کاڌا هضم ٿين ٿا، ٻيو نمبر، پروٽين کاڌا ۽ سڀ کان پڇاڙيءَ ۾ سٺي، ۽ ان ۾ به وري ٽريل شيون سڀ کان پوءِ ئي پيٽ جي پٿر ڇڏين ٿيون.

پيٽ ڏلهي نه ڪاء. اها ڳالهه ياد رک ته جيترو ڪاڇ ڪاڇي ٿو ۽ جيترو پيچ پيچي ٿو، سو ڪو سرير جي خورش لاء گهربل نه آهي. پر مول ڳالهه اها آهي اهو انداز، جو هضم ٿي سگهي. ٻيو سڀ خارج ۽ نڪمو آهي، جو اجايو سرير ۾ بوجو ٿي ٿو پوي. جنهن پاڻيءَ ۾ پاڇيون رڌل هجن سو پاڻي اڇائي نه ڇڏي. ان ۾ پاڻ سڀ معدني لوڻ ٿا ٿين جي سرير لاءِ بلڪل ضروري آهن. پنهنجون پاڇيون چڱيءَ ريت ڌوئي صفا ڪري بنا چلڻ جي رڌڻ گهرجن. ميون، پاڇين ۽ سائين ڇيڙن جون رسون پيئڻ گهرجن.

ويلي تي هڪ نشاستي (Starch) واري ڇيڙ کان وڌيڪ نه ڪاء. رواجي ريت ماڻهو تمام گهڻو نشاستو کائي ٿو. روئي، پٽاٽا، چانور، مڪروني سڀ هڪ ويلي تي کائڻ نه گهرجن. نڪي اناج

مان ٺهيل پيٽ، ڪيڪ پيسٽريون سڀ هڪ وقت ئي کائجن. تون اها ڳالهه هميشه ڏيان پر رک ته تمام گهڻي کائڻ ۽ تمام ٿوري ڪسرت وٺڻ مان، سرير جي ٽولهر، قبضي، منا پيشاب ۽ ٻيون تڪليفون ڄاڳي سگهن ٿيون، جي پيٽ، بڪين، جيري، بلڪ سڄي سرير تي خراب اثر وجهن ٿيون.

هڪ ويلى ئي گهڻا کاڌا کائڻ فائديمند نه آهن، جو انهن کي هضم ڪرڻ لاءِ معدي کي وڏي ڇاڪوڙ ڪرڻي ٿي پوي. هن باري ۾ غريب مسڪين، ڏنوان کان بهتر حالت ۾ آهي، جو هو کائي ٿي گهڻا 'ڪورس' کائڻ جو ساڻس نٿو ڌاري سگهي. وڌل گندڪ وارا کاڌا (Sulphur Foods)، جهڙوڪ بند گولي، قل گولي، مٽر، گوگرو، بيضا وغيره، جيڪڏهن ناشستي وارن کاڌن سان گڏ ورتائبا، ته گئس پيدا ٿيندي، ڇاڪاڻ ته ناشستي ئي گندڪ ٻوڙ سان گئس ٺاهيندي آهي. اهو بهتر آهي ته جيڪڏهن توکي گئس جي تڪليف هجي ته گندڪ وارا کاڌا ڪچا ڪاه، يا نه ناشستي وارن کاڌن سان گڏ نه ڪاه. ٻي ڳالهه ته، تون جڏهن ميوا ۽ ڪچيون پاجيئون کائين ته انهن جون کلون نه لاهه. اهي کلون به کائڻ گهرجن، رڳو اهي چڱيءَ طرح صاف ڪرڻ گهرجن جنهن مٽي يا ان مٿان ڀڄڪايل دوا، سڀ لهي وڃي.

هاڻ، مان اها مکيه صلاح ڏينديس، ته کڏي جي قسمن بابت، پر کاڌو ڪڏهن کائڻ گهرجي تنهن بابت اها صلاح بلڪل سوالي آهي: پنهنجو کاڌو پوريءَ ريت ڇٻاڙ، جنهن ان سان واس جي پڪ چڱيءَ طرح ملي. هي خاص طرح ناشستي وارن کاڌن سان لاڳو آهي، ڇاڪاڻ جو اهي کاڌا جڏهن واس ۾ آهن تڏهن ئي انهن سان پڪ لڳڻ ڪري اهي گلوڪوس جي صورت وٺن ٿا. ٻيءَ صورت ۾ اهي پيٽ ۾ پيا مچندا ۽ ڪنا ٿيندا. پيچ به، خاص ڪري کير، واس مان اندر آهستي آهستي

لنگهائڻ گهرجي، جئن ان سان پڪ چڱيءَ طرح ملندي اچي. کير کاڌ آهي، نه فقط پيڇ ۽ اهو اهڙيءَ ريت ئي ورتائڻ گهرجي. جيڪڏهن تون کير ڏيري ڏيري نه پيئندي، ته ان مان بدهاضمو پيدا ٿي سگهندو. مونکي ياد آهي ته هڪ دفعي مون پنهنجي هڪ متر کي نيرڻ کان اڳ به ڪلاس کير جا ڳيت ڪري بنا ساهيءَ جي پيئندو ڏٺو. مون چيو مانس: ”مڪي، تون ته هٿ وٺي تڪليف کي سڏ ڪري رهيو آهين. تون کير ڏيري ڏيري چونه ٿو پين؟“ هن ڪلهه ڦڙڪائيندي چيو، ”مونکي انهن ڳالهين لاءِ وقت ڪٿي آهي؟“ مهينو پوءِ مان وٽن نيرڻ کائڻ ويس. هن دفعي هن کير اصل نه پيتو. سندس زال، ڊاڪٽر ڏانهن منهن ڪري چيو، جو پڻ نيرڻ ئي شامل هو: ”کير کيس پاءِ ئي نه ٿو پوي.“ مون جڏهن ٻڌايو مانس ته هو ڳيت ڪري پڪساهيءَ کير پيئندو هو، تڏهن هن پنهنجي بيمار کي ’چنڊ‘ ڪڍي. اسين چارئيئي کاڌي جي ڳالهين ۾ اچي پياسين ۽ اسين انهيءَ ۾ سهمت ٿياسين ته گهڻا ماڻهو تمام تڪڙو کاڌو کائين ٿا.

پر اهو ڪافي نه آهي ته رڳو صحيح ريت کاڌو کائجي ۽ صحيح نموني جو کاڌو چونڊجي. ان سان گڏ اسان کي کاڌي هضم ڪرڻ لاءِ ڀورو انداز آکسيجن جو به گهرجي ٿو. اهو ئي سبب آهي جو کائڻ جي صحيح طريقي سان گڏوگڏ ائين ساهن کڻڻ ئي به زور ڏيڻ گهرجي.

ڪيلارڊ هاسر جي پستڪن جي جيڪا شاهي ڪاميابي تي رهي آهي، سندس ليڪچرن تي جو اڪيچار ماڻهو اچي ڪنن ٿين ٿا ۽ صحت بخش کاڌن جي ستورس جو انداز جوڙيندو ٿو رهي تنهن مان اهو ظاهر آهي ته اڄ ڪالھ لوڪن ۾ کاڌي جي شناس وڌندڙ آهي. اهو برابر نئين ڪوجنا جو نتيجو آهي. پر انهن مان جيڪا سکيا ملي ٿي سا پارٽ جي عورتن کي

صديون اڳ چڱيءَ پر معلوم هئي، ۽ هنن مٿن سڌائين ساذن پئي ڪيا.

ڪيترن ماڻهن کي اهو خيال ويٺل آهي ته يوگي بڪايل، سڙيل سڪل، صرف ڇهڙي ۽ هڏن جي من، ٿيندا آهن. اهي پليل آهن. يوگي پنهنجي سرير جي سار سنڀال خوب لهن ٿا. يوگي ماس کي اصل هٿ به ڪوٺڻ چهن. هو پنهنجو سرير پوتر رکن ٿا جڏهن هو پنهنجا اوچ ساذن ڪري سگهن.

اڀياس، جو يوگ ڪسرتون صرف سرير جي سڌاري لاءِ ڪري ٿو، سو جيڪڏهن سندس چاهنا نه هجي ته هو پلي ڪاڏي جي انهن سخت پائبندين هيٺ نه رهي. هو بلاشڪ جڏهن وڻيس لڻن کائي پيئي. پر يوگ جو اڀياس، جو سڪيا ۽ ساذن وٺي ٿو، تنهن کي مٿر ڪاڏي تي ئي رهڻو آهي.

منهنجي سڪيا جي سم، مثلاً، منهنجي گروه مون تي ڪيترائي بدن وڌا، جيتوڻيڪ مان ويڻو هيس ۽ شراب کان اصل پرهيز ڪندڙ هيس، ته به مون کي سڀ جوش پيدا ڪندڙ چيزون، جهڙوڪ چاهه، ڪافي ۽ ڪوڪو ڇڏڻ لاءِ چيو ويو ۽ هر قسم جي ڪٽي، ڪاري، جهري ۽ ٽڪي چيز - آچار، بصر، ٿور، ساون ۽ ٻاڙهن مرچن جي منع هئي.

مون کي زمين ۾ اندر پيدا ٿيندڙ پاڇيون، جهڙوڪ گجرون، پٽاٽا وغيره پڻ ڇڏيون پيون ۽ فقط اهي ئي پاڇيون کائيون هيون جي سورج جي ٽپ تي پڪل هيون. منهنجو کائڻو فقط کير ۽ کير جون شيون، جهڙوڪ ڏڏ، لسي، چيز، مکڻ ۽ ملائي، ميرو، ماکي، بنا بالاش ٿيل کنڊ، ٽهن گڏيل روئي ۽ اناج، ڪي پاڇيون ۽ سٺا هون. ٿوري ۾ ڇٽجي ته مون کي فقط اهو کائڻو کائڻو هو جنهن کي هندستان ۾ سانوڪ کائڻو ڪري ٿو سڏجي. پر اهو به بس نه هو. منهنجي گروه مون کي وڏي هدايت ڏني ته کائڻو ڪڍڻ کائجي ۽ ڪڏهن کائجي، مون کي

صلاح ڏنائين ته هر روز اٺن ويل ۽ سهڻن ويل پاڻي ۽ جو گلاس پيئندي ڪر ۽ نيرن هلڪي ڪندي ڪر. هن مونکي سمجهايو ته رات جي آرام کان پوءِ سربر کي گهڻي کاڌي کائڻ جو ڪپ نه ٿو ٿئي. ڳري نيرن ڪري مغز مان خون ڇڪجي معدي ۾ ٿو اچي ۽ پوءِ جڏهن پيٽ ڀريل ٿو رهي تڏهن دماغ ڀورو ڪم نٿو ڪري سگهي. اها به صلاح ڏنائين ته رات جو ويلو سچ ٻيئي کائڻ گهرجي ۽ ان بعد ڪجهه به کائڻ نه گهرجي، سواءِ پاڻي ۽ يا رسن جي.

منهنجي گروهه ڏيري ڏيري کائڻ مان فائدن ٿي ڏاڍو زور ڏنو. ٻڌايائين ته ”کاڌي جو هر ڪو گره چڱي طرح چٻاڙڻ گهرجي ۽ ڳر کائڻ بدوان آهو آهستي آهستي ڳرندو هيٺ نڙي مان لهندو وڃي گهرجي. هن طرح، جيڪڏهن توکي لاچار جلد هضم نه ٿيندڙ کاڌو کائڻو به پوي، ته به تنهنجي پيٽ کي گهٽ تڪليف رسندي.“

منهنجي گروهه مونکي جهلي جهلي کائڻ لاءِ پيو به مکيه سبب ٻڌايو. چيائين ته ”آهستي چٻاڙڻ جي ڪارروائيءَ ويل، زبان جي نسن ۾ پٻان گڏ ٿيندو ٿو رهي. جنهن ڪري سربر کي هن جيون شڪتيءَ جي وڌيڪ ڀرتي ٿي ملي.“

پاڻي رسوئي کائڻ کان اڌ ڪلاڪ اڳي يا پوءِ پيئڻ گهرجي، پر جي کائڻ جي وچ ۾ ڪڏهن به ڪا ڀرتي نه هجي ڪونه آهي. پاڻي ڪڏهن به گهٽ ڪري پيئڻ نه گهرجي، تمام ٿڌو يا تمام ڪوسو پاڻي پيئڻ، ٻئي پيٽ لاءِ هاجيڪار آهن. برف جو پاڻي هاضمي جي ڪارروائيءَ کي بگاڙي ٿو ڇڏي، جوان مان هاضمو ڪندڙ رسون پيٽ ڏانهن وڃڻ کان روڪجي ٿيون پون.

هڏايتون ڏيندي منهنجي يوگ گروهه مونکي سولي ترتيب ڏيکاري ته جنهن پاڻي مان ڪاڙهه ڪري پٻان نڪري ويو

آهي تنهن ۾ وري ڪنن پاران آڻجي. هن پاڻيءَ سان گلاس ڀريو ۽ هڪ خالي گلاس کڻي، ڪيترا دفعا پاڻي هڪ گلاس مان ٻئي گلاس ۾ پئي وڌائين، انهيءَ لاءِ ته هوا سان پاڻي لڳا ڪري ان ۾ وري پاران وڃي.

جڏهن مون يوگ شالا ۾ پنهنجي سکيا پوري ڪري هندستان ڇڏيو ٿي، تڏهن منهنجي گروه مونکي چيو ته مان اڳتي هروڀرو ڪريءَ وارو کاڌو نه کائيندي ڪريان. مان نه هونءَ به ماس، شراب يا تماڪ کونه ورتائيندي هيس. مونکي رڳو چاهه ۽ ڪافي ڇڏڻ لاءِ چيائين. مونکي چاهه جو نه خاص خيال کونه هو، پر ڪافيءَ سان البت منهنجي ڏاڍي دل هئي ۽ شايد مان ڪافي پيان به ها، پر آميرڪا ۾ اچي، مون کي ڪتاب پڙهيا جن منهن جي گروه جي هدايتن جي پوري پيروي ٿي ڪئي. مون تنهن ڪري اهڙو فيصلو ڪيو ته ان پيرسن پرش کي ضرور ڪي وزندار سبب هوندا جو سڀني جوش ڏياريندڙ کاڌن جي منع ٿي ڪيائين.

ڀاڳن سان، مون جلدي انيڙو ڪيو ته ڇا شيءِ کائڻ مون لاءِ سٺي نه هئي، تنهن ٿياڳڻ لاءِ مونکي ڪا قرباني نه ٿي ڪرڻي پئي. بنا گهڻي ڪشالي جي، مون آئيس ڪريم، ٽافيون، مٺايون، پيسٽريون ۽ چمڪايل کنڊ ۽ معدي جي روئيءَ جن مان طاقت ٿي نڪري ويئي آهي، سي کائڻ ڇڏي ٿڌا. انهن جو ڌانقو، جيتوڻيڪ اڳي وڻندڙ هو، ته به هاڻ مونکي ڪشش ڪري نه سگهيو. منهنجي اسان جي سرير لاءِ بلڪل ضروري آهي. ان مان ئي سرير هلي چلي ٿو. ان مان ئي روزاني ڪم ڪار لاءِ بل اچي ٿو. خون ۾ کنڊ بنا، ٽون جيڪر صبح جو هنڌ مان اٿي به نه سگهين، وهائڻي ٿان پنهنجو ڪنڊ به مٿي کڻي نه سگهين. پر دڪ جي ڳالهه نه اها آهي جو منهنجي لاءِ قدرتي چاهنا کي، اسان اچي اجاڙيل کنڊ ۽

سدائين جوان، سدائين نروڙو

ٽافين لاءِ چاهنا ڪري پائيو آهي. اها ڪنڊ تمام ڇمڪايل ڪئي وڃي ٿي، ان ۾ رسائيني شيون حد کان وڌيڪ گڏجن ٿيون جنهن ڪري ان مان طاقت جا سڀ جزا نڪري ٿا وڃن، ان بدران اڄ ڇمڪايل (ڳاڙهي) ڪنڊ، مپل (Maple) وڻ جي ڪنڊ، يا ماکي ڪم آڻڻ گهرجي.

مون کان اڪثر اهو پڇيو ويندو آهي ته مان ڪهڙا کاڌا کائيندي آهيان. خير، مان سٺو، تازو ميرو، پاجيون (ڪچيون يا باٿيل)، ماکي، اڪروٽ، باداميون، سويا مٽر، کير ۽ کير جون شيون ۽ ڏڏ پسند ڪندي آهيان. مونکي پروٽس ييسٽ (Wheat Germ)، ڪوڪو، ڪوڪو جو تخم (Brewer's Yeast)، ٻوٽن مان ٺهيل چاه ۽ ڪافي ۾ وڻندا آهن. پر سڀ کان وڌيڪ مونکي تازا ميوا، سايون پاجيون ۽ انهن جون رسون وڻنديون آهن. پاجين ۾ مان پالڪ، ونگيون، ۽ ٻين، گهرن ۽ مورين جا ٻن، ساوا مرچ ۽ قودني جا ٻن ڪم آڻيندي آهيان.

مان پرڪڙي ماکي جو انڙن آهيان، ۽ مان سائي گاه جي رس پيئندي آهيان. ان مان منهنجي سربر کي ڇڱو ٻل ۽ صحت اچي ٿي. سگهارن ۾ سگهارا جانور نج سائي گاه تي پلجن ٿا. هائي، گهوڙا ۽ ڏانڊ، پنهنجي طاقت قائم رکڻ لاءِ ماس کائين ٿا ڇا؟ ڪيترا ماڻهو ائين پيا سمجهن ته جيڪڏهن اسين ماس نه ورتائينداسون ته اسين ضعيف ٿي پونداسون. ۽ سچ پچ آهي شايد ضعيف ٿي پونداسون، جيڪڏهن هو پنهنجو من انهيءَ نموني پيا ڊوڙائيندا.

پنهنجي کاڌي بابت، مان ساڌارو عقل تي هلندي آهيان. ڪو ڪري وارو کاڌو ڪونه اٿم. پر جي تون ڄاڻو ڇا عجين ٿو ته مان ڇا ڇا کائيندي آهيان ته اهو هي منهنجو روزانو کاڌو اٿي: مان صبح جو ليمو جي رس پيل، يا ڇٽو پاڻيءَ جو ڪلاس پيندي آهيان. نيرٽي مان نارنگي يا گريپ فروٽ جي

رس، نهج، يا ڪڏهن ٻيضي جي زردِيءَ سان، ٻڪريءَ جي کير جو گلاس يا بادامين جي ٽاڌل (جنهن ۾ ماڪي گڏيل هوندي آهي) پيئندي آهيان. قيرقار جي لحاظ کان، مان ڪڏهن اناج جو پيٽ، يا انجھون جي ڪافي جنهن ۾ ڳاڙهي کنڊ يا ماڪي، ڪريم يا سويا مٿرن جي رس پيل هوندي آهي، سو پيان. منجهند جي ويلي تي مان ميوي يا پاڇين جي رس يا سوپ، سٽلڊ (جنهن ۾ ليمو جي رس ۽ ونسٽي لوڻ Vegetable Salt گڏيل هجن)، ڪن سوڌو پڪل پٽاٽو مڪڻ سان کائيندي آهيان. ڦيري جي خيال کان مان ڪڏهن رڌل ڳاڙها چانور، ٽهن سوڌي ڪڙڪ جي روئي، مسوڙ جي دال يا مٿر کائيندي آهيان. مان جو اٺو ڪم آئيندي آهيان تنهن ۾ ڪڙڪ ۽ جُون جو اٺو، ڪڙڪ جو تخم ۽ چانورن جا ٽهر، سڀ ملائيندي آهيان. ڪڏهن ڪڏهن مان چيز، کٽي ملائي، ماڪي ڪڙڪ جي تخم سان مليل ڏڏ، ڪارڪون ۽ پاڇي جي گرم پليٽ کائيندي آهيان. کاڌي بعد پير يا ٿاڙو ميوو يا ڪو سڪل ميوو، ڪسمس يا ٻيو ڪو کان.

ٻوٽن ويلو، مان جڏهن گهر هوندي آهيان، تڏهن سڄي پيئي کائيندي آهيان. ان وقت مان پاڇين جي رس جو گلاس، جهڙوڪ بيت، گجرون ۽ جالڻ جي پنن، ساون بصرن، گاهه، قودني، سيلري جو ٺهيل پيئندي آهيان (البٽ سڀ هڪ دفع ڪونه ڏڏا آهن). ان رس ۾ مان ٻيضي جي زردِي به گڏيندي آهيان. ان وقت مان گهڻو ڪجهه کائڻ نه چاهيندي آهيان، ۽ اڪثر مان ڪڙڪ جو تخم گڏيل ڏڏ، ماڪي يا ڪارڪون يا ڪجهه ميوو، خاص ڪري ٺاريل، کائيندي آهيان. ڪڏهن ڪڏهن سوپ يا سيلري پاڇي جي ڪافي، هڪ ٽوسٽ ٺڪر، چيز يا ٽماٽي ۽ ٿوري ميوي سان کائيندي آهيان. يا ڪڏهن گوشت جي ڪتر ڪتر، ٽيل، بصر يا ٿور

سان کائيندي آهيان.

جڏهن مان مٿرن سان ٻاهر کائيندي آهيان تڏهن ماس کان سواءِ ٻيو گهڙو ڪري سگهجي ڪان. مونکي چيني هوٽل ۾ کانو وڌيڪ وڻندو آهي جو اتي ڏڌ ۾ سويا مٿر، کنڀيون ۽ چيني سايون ڀاڄيون ملي سگهنديون آهن، جي مان دل ڪري کائيندي آهيان.

نيم موجب مان ٻن ويلن جي وچ ۾ ڪونه ڪان، پر مان پاڻي، ڀاڄين ۽ ميون جون رسون، پيسٽ پاڻوڊر يا ماکي پاڻي ۾ گڏي جام پيئندي آهيان.

مان پنهنجو کاڌو پنهنجن مٿرن، يا خود پنهنجي ڪٽنب ۾ ڪنهن ئي ڪونه مڙهيان. مونکي سڌ آهي ته جي گهڻن ڪورس جي کاني تي هريل آهن سي مون واري کاڌي تي راضي ڪونه ٿيندا. پر مان توکي يقين ٿي ڏياريان، ته مان لنگهڙ ڪونه ٿي ڪڍان، نڪي مان ڳريل سڙيل يا لڪاريل ٿي ڏسجان. مون ۾ ٻل جهجهوئي آهي ۽ مان ڪڏهن به بيمار ڪونه ٻوان.

شانگهائيءَ ۾ منهنجا گهڙا مٿر لڙائيءَ وقت وڌيڪ چڱا ۽ تندرست لڳندا هئا، جيتوڻيڪ کين اتي وڌيڪ پنڌ ڪرڻو پوندو هو ۽ کاڌو به گهٽ کائيندا هئا. هوٽلن ۾ تنهن سمي، فقط هڪ ڪورس وارو کاڌو ملندو هو. ان وقت اتي کنڊ، اڻي، چانورن، کير، مکڻ، ٽيل ۽ ٻئي سٺي جي ڏاڍي ڪاٻت هوندي هئي. ان وقت سپاويڪ هر ڪنهن جي شڪل ٻتلي پئي لڳندي هئي. زالون جي ڳرا کاڌا ڏجي ڏجي کائينديون هيون، انهيءَ لاءِ ته متان منجهن ٿولھ نه اچي واسو ڪري، سي ٻٽائڻ ۽ ٻيهي مڱڻ جي مکڻ تي ٻاه پيئون پونديون هيون ۽ کين اصل خيال ئي ڪونه ٿيندو هو ته متان سندن ٿور نه وڌي وڃي.

پٽائن جي ڳالهه ڪندي، مان توکي ان باري ۾ ڪجهه
بتائڻ ٿي چاهيان جو توکي اڳ ۾ شايد معلوم نه ٿي هجي. پٽائي
جي 'دل' هڪ چڪري اندر ٿئي ٿي، جنهن ۾ گهڻي ۾ گهڻو
نشاستو ٿو ٿئي. پٽائو ٻه اڌ ڪپو نه ٿو اهو گول ليڪو صفا
ڏسي سگهندين. تنهن ڪري جيڪڏهن ٽون سنهو ٿيڻ چاهين
ٿو، ته ٻه ٽون پڪل پٽائو بيشڪ کائي سگهين ٿو، سواءِ انهيءَ
'دل' جي. پٽائي جي ڪل ۽ ٻاهريون ٿلهه پڪل پٽائي جا سٺي
۾ سٺا جزا آهن ۽ اهي ٽولهه اصل ٺيڪا ڪن. هيءُ انهن لاءِ
سٺي ۾ سٺي خبر آهي جي سنهو ٻه ٿيڻ چاهين ٿا ۽ ساڳي
وقت پٽائي سان به سندن ڏاڍي دل آهي. (مونکي آرمان
آهي جو مان ساڳي خوشخبري سنبوسن ۽ ملائيءَ جي پيسٽرين
بابت نه ٿي ڏيئي سگهان!)

جيڪڏهن تنهنجي پٽائن سان خوب دل آهي ته ٽون
سڄو پٽائو به کائي سگهين ٿو، پر ڪنهن به جانوري پٽائين،
جهڙوڪ ماس، مڇي ۽ سان گڏي نه ڪاغذ ۽ نه وري ترش ميون،
جهڙوڪ ليمن، نارنگين، گريب فروٽن، يا وڌل گندڪ کاڌن
(Sulphur Foods) جهڙوڪ بيض، مٿرن، گوئين، گوگرن سان
گڏي ڪاغذ. جيڪڏهن ٽون ٽولهه گهڻاڻا گهرين ٿو ۽ گئس کان
آجور رهڻ چاهين ٿو، ته ٽون هڪ ساڳئي ويلي تي نشاستو،
گندڪ کاڌن ۽ پروٽين کاڌن ۽ ترش ميون سان ڪڏهن به گڏي
نه ڪاغذ.

ٽون سنهي ٿيڻ جي ٻي ڳجهار به ٻڌڻ چاهين ٿو؟ اها
اهڙي نه ساڌارڻ آهي جو ٽون ٻڌي ٿرس ۾ پئجي ويندين.
اها آهي رڳو هڪ شيءِ واري کاڌي کان ٻي ڳجهار. ته
شايد اها ٻڌي به هجي، يا شايد ان جي پيروي به ڪئي
هجيئي. توکي فقط هڪ شيءِ وارو ئي کاڌو کان ٻي گهرجي.
کير هجي يا چانور، ڊاڪ، صرف يا ٻي ڪا به شيءِ هجي،

سدائين جوان، سدائين نروڙو

رڳو اهائي شيءِ ڪجهه ڏينهن لڳيتو کائيندو رهه. جي هڪ شيءِ واري پنج کاڌي تي تون پورو ٽڪاءُ نه کائين، ته پلي هڪ به بي به ڇيڙ ڪٽي گڏي ڪاءُ نه به ٺهيجو مڱڪاري ٿيندو. هڪ هفتو ڪٽي آزمائي ڏس ۽ ان هفتي رڳو کير ۽ نارنگيون، يا چانور ۽ گرم پ فروٽ يا پيا ڪي به پاڻ به ٺهڪندڙ کاڌا ڪاءُ ۽ پوءِ ٺهيجو ڏس.

مان کاڌن ۾ ماهر ڪانه آهيان ۽ توکي ڪو خاص ڪري ۽ وارو کاڌو ڪونه ڏسينديس، ٽڪي توکي وري کاڌن جي ياداشت ٺاهي ڏينديس ته هر هڪ ويٺي تي فلاٽو ڪي فلاٽو کاڌو ڪاءُ جن مان پاڻ توکي مونجهارو ۽ وس وس ٿي پوي. مون فقط اهو ڪجهه ڏسيو آهي ته مان پاڻ ڇا ڇا کائيندي آهيان ۽ يوڪ آهار ۾ ڇا ڇا ٿيندو آهي. اهو آهار بلڪل ساڌارن ۽ نرويو آهي ۽ ان ۾ ڦير ڦار ٿئي ٿي ڪانه. سال به سال ان آهار جا 'فشن' ڪونه ٿين. جيڪي کاڌا صحت ۽ بل لاءِ گهربل آهن، تن تي ئي يوگي قائم رهن ٿا. مڪڙن وانگر هو کاڌن جي جدا جدا قسمن تي ٿيا ڪونه ڏين. انهن به ڪونهي ته هڪ مند ۾ ڪنهن کاڌي جي واکاڻ ڪندا، نه پيءُ مند ۾ ان بابت سڀ وساري وهندا، جئن اڄ ڪالھ ٻين هنڌ ٿئي پيو. ڪڏهن ڏڌ جي ساراه ٿيندي، ته ڪڏهن ڪلوروٽل (Chlorophyll) جي، ته ڪڏهن وري سويا لينس جي، ۽ وري اڳين شيءِ جو نالو نشان ئي گرم ٿي ويندو. انهن نه سمجهيو وڃي ته مان ڪو ڪلوروٽل شين يا سويا مترن جي فائدي ۾ نه آهيان. مان ڪلوروٽل شيون هميشه پيئي ورتائينديس، پوءِ چاهي انهن جو 'فشن' پورو به ٿي وڃي. سويا مترن جي مڱن جي مونکي چڱيءَ ريت پورو آهي. جيترا سال شانگهائيءَ تي جپانين جو قبضو هو اوکرو سڄو وقت مان سويا مترن تي رهندي هيس، ڇو جو ان وقت اُتي سويا مترن کان سواءِ

ٻي هر چيز جي نافذ هئي.

مان جڏهن اميريڪا ۾ آيس تڏهن پهرين پهرين شيءِ جا مون خريد ڪئي سا هئي هڪ بليندر (Blender) (گهوٺ ڇو اوزار)، جئن مان هر روز پيئڻ لاءِ سائي رنگ جي سڀني سبزين جي رس گهوٺي سگهان. مان سچ پچ سمجھان ٿي ته بليندر ۽ جوئر (Juicer) (رس ڪڍڻ جو اوزار) اسان جي تندرست جيون لاءِ ناڀنڌ شيون آهن. اسين گهوڙا ۽ گايون جو نه آهيون، سو گجرون يا سايون سبز يون ڪيتريون کائي، ڪيتريون کائينداسون؟ اڳي ڪتر ٿيل گجرون يا بيتن مان اڌ ڪلاڪ جي سخت جفاڪشيءَ کان پوءِ به رس جو هڪ ڪلاس مس ملندو هو، ۽ ساون پٽن وارين سبزين ۽ پٽن 'گاهن' مان به رس ملڻ ٿي ناممڪن هئي. مان سچ پچ ائين سمجھان ٿي ته اسين جي پنهنجن رنڌڻن ۾ ٿرڻ جي ڪم لاءِ ٿين ۽ ڪڙاهين بدوان جوئر ۽ بليندر رکون ته اسان جي صحت جيڪر ضرور سڌري پوي.

رسن جي وڏي ۾ وڏي انساھڪ جا منهنجي ٻڌل آهي، سا آهي هڪ روسي استري، مسز پتاليوا مؤر، جا لندڻ ۾ هڪ انگريز سان شادي ڪيل آهي. هوءَ ميون، پاڇين ۽ ساون پٽن جي صرف رسن تي گذاري ٿي، چار ڪلاس رسن جا روز پيئي ٿي ۽ انهن ۾ ٿوري ماڪي ملائيندي آهي. انهن پيچن لاءِ هوءَ گاهه ۽ مٽرن جا پٽ ۽ ڪڏا پڻ گڏيندي آهي. سالن کان هن ڪوبه کاڌو ڪونه چھيو آهي، سواءِ رسن جي، پر هوءَ قدآور ۽ سگھاري بيٺي آهي. نور سندس ۱۲۸ پائونڊ ۽ عمر ۴۸ ورهيه اٿس، پر لڳي عمر جي اڌ جيتري به مس ٿي، ۽ پائڻين تي نه ڏيڍ سؤ سال جيئن ديس! سندس ڪهاڻي اتي بس ڪانه ٿي. هر اونهاري هوءَ اٺليءَ ۽ سئوزلنڊ ويندي آهي، جتي ٽيهن کان چاليهن ڏينهن تائين ورم رکي ۽ رڳو

سدائين جوان، سدائين نروڙو

کلیل ميدانن جي صاف هوا تي گذران ڪري! هن اهو پرسد ڪري ڏيکاريو آهي ته سٺي صحت ۽ بل رکڻ لاءِ ڪنهن کي ماس يا بتي ڪنهن ٻڌي کاڌي کائڻ جو احتياج ڪونه آهي. مونکي اها اميد نه ڪانه آهي ته تون هن جيان بيروي ڪندين، پر ميوي، پاجين يا ساون پسن جي رسن جو ڪلاس به هر روز بيٺل سان توکي جهجهو فيض رسندو.

هن باب جي ٻڌڙي ڪندي، مان وري به اها ڳالهه دوهرائينديس - تون جي سٺي صحت مطلق ٿو چاهين، ته گهٽ ڪاڌ، کائڻ ويل ٽڪڙ ۽ پوربلڻ اصل نه ڪر. کاڌو چڱيءَ طرح ڇڏ. هڪڙي ئي ويلى تي کاڌي جا گهڻا قسر نه ڪاڌ، ۽ جيڪي تون کائين ٿو، سو آئند ۽ مزي سان ڪاڌ.

کائڻ ويل ڪنهن کي به پوسرائيندڙ يا اڻ وٺندڙ ڳالهه بولڻ ڪرڻ نه ڏي. خوش چهره، سينگاريل مٺي، سوينڪ نظارو، يا دلڪش تصوير، سڀ تنهنجي هاضمي کي وڌائين ٿيون.

۽ اها ڳالهه ڪڍاچ نه وسارج ته پوري هاضمي لاءِ توکي آڪسيجن جو ڪافي انداز گهريل آهي. تنهن ڪري ائين ساهڻ ڪٽڻ جي ڳالهه ڏانهن اصل لاپرواهه نه ٿيڻ. کليل تازي هوا کي پنهنجي آهار جو جزو ڪري سمجهڻ.

باقي هيءَ بويون اکر: جيڪڏهن تون اهو ٻڌو هجي ته ڪنهنجو 'چاچو' هرڪا چيز کائيندو هو، سڀ ڪجهه پيئندو هو، دنيا جون سڀ غلط ڪاريون ڪندو هو، ته به هو سؤ سال جيئرو رهيو، ته مان توکي نمائانيءَ سان صلاح ڏينديس ته هن جي قدمن ۾ هلين، تنهن کان اڳ، تون به دفعا ضرور ڳڻا ٿوٽ ڪڍ. شايد اهو عجيب شخص بنهه نيارو هجي، يا هن کي صحت رکڻ لاءِ ڪو ڏاڏو ايندو هجي، جنهن کان تون بي خبر هجين. ڪنهن به صورتحال ۾، تون اهو اڏيٽ 'چاچو' نه آهين، نه ته تون هوند هي ڪتاب به ڪونه پڙهين ها.

اُهار تي ڪوبه ويچار اُڌورو رهجي ويندو، جيستائين ورت جو ساڳي وقت ذڪر نه ڪبو. ورت ڪنهن پورالي جو پُور يا خفت ڪونه آهي. سرير ۽ من جي پيڙا لاءِ ان جي مهمي اڌ کان ڄاڻل آهي. سرير ۽ آلمڪ پورتا لاءِ نه رڳو يوگين ان جو پوچار ڪيو آهي، پر سڀني مذهبن به ان تي زور ڏنو آهي.

بائبل ۾ لکيل آهي ته مسيح چاليهه ڏينهن ورت رکيو. ساڳيءَ ريت موسيٰ، ٻڌ، محمد ۽ ٻين پيغمبرن ۽ مهاتمان پڻ ورت رکيا. يوگين جو وشواس آهي ته لنبر ورت اسان جي آتما تي پُرل پرياءُ ٿو آڻي، جنهن ڪري اسان جي آلمڪ شڪتي وڌيڪ بلوان ۽ اُتر رهي ٿي.

پراچين يونانين لاءِ هڪ مندر هوندو هو، جتي جيڪي ورت رکڻ چاهيندا هئا سي اُتي اچي رهندا هئا. ملڪي مڊر اڪثر اُتي اچي وشرام پائيندا هئا، جئن ديش جي ڪنهن ڪنپير مسئلي تي هو چٽائيءَ سان ويچار ڪري سگهن. دنيا اڄ جيڪر بهتر روپ ۾ هجي، جي اسان ڄا هاڻوڪ مڊر ۽ سياستدان اها ساڳي وات وٺن.

منهنجي پٽيءَ جو هڪ دوست، جو نامور اينجي هو، چونڌو هو ته اسين جيڪي مجلسن تي کانو کائون ٿا، تن هضم ڪرڻ لاءِ اسان کي طاقت وارو پيٽ گهرجي ٿو - ٻي ته هر ڪا ڇيز اسين سڙائيءَ سان هٽ ڪري سگهون ٿا! هن باري ۾ هو مهاتما گانڌيءَ جي نهايت واکاڻ ڪندو هو، جو ٽي

هاڻوڪي سمي ۾ هڪ سياستدان هو جو وڏا ورثا رکندو هو، جن مان کيس چڱي سڦلتن حاصل ٿيندي هئي. جيتوڻيڪ هن تي ڪي ماڻهو کلندا به هئا جو هو سوکيم کائيندو هو ۽ جلد جلد ورثا رکندو هو، ته به ڪنهن جو به هن جي دماغ تي سڃيٽائيءَ ۾ گمان نه هو ۽ پڇاڙيءَ سوڌو هو پنهنجي سرپرست سڻن شڪتي قائم رکي سگهيو.

جيڪڏهن ورثا ڪنهن بيماريءَ مان چوٽڪاري آيل لاءِ رکجي ٿو ته اهو اروڱتا ڏانهن قدرتي جو صحيح قدم آهي. ڪوبه پسون، مثلاً، جڏهن بيمار ٿو پوي، تڏهن کائڻ نه ٿو کائي. رڳو منش ٿي آهي، جنهن هيءَ ٻوجهه گدوائِي ڇڏي آهي. سرپرست جڏهن پاڻ منجهان زهريليون غليظايون ڪڍڻ جي ڪوشش ٿو ڪري، تڏهن پاڻ پيٽ کي ويهي ڏانهجي، سا هڪ وڏي مورڪتا آهي.

سرپرست کي مرض مان چوٽڪاري ڏيڻ لاءِ ورثا رکڻ، قدرتي انوسار خوله وگيائي طريقي پٽاندڙ، هڪ ساڄهه ڀرپور قدم آهي. ٿوري ۾ چئجي ته اها حد چسپائي آهي جو بخار ۾ ويهي کائجي، جڏهن هاضمو ڪندڙ خواهه بيا ڳڻڻا دستوري ڪارروائي موافق ان وقت رسون ڏيئي ڪين سگهن. انهيءَ ڪري کائڻ اندر ڪنڊو پيو ٿئي ۽ ان مان تيزاب ۽ گئسون پيٽون ڄاڻن ۽ بيمار کي خورش وٺائڻ بدران، پاڻ کيس زهر پيو ڏنو وڃي. بيماري، سپاويڪ، ان سبب، پاڻ اڻسگهجي ٿي پوي. کير ۽ سوپ، خاص ڪري بيمار کي نه ڏيڻ گهرجن، ڇاڪاڻ ته انهن ذريعي وڻج جيوڙا (Bacteria) تمام ٿڪڙا ٿا پيدا ٿين، جي سرپرست ۾ جهت پٽ زهر ڦهلائي ٿا ڇڏين.

جڏهن اندر ۾ جوش، دڪ يا لڪي جذبات، ڪاوڙ، ڌڪار يا ساڙي سبب ڦهلل هجي، تڏهن پڻ کائڻ بند ڪجي، ڇاڪاڻ ته ان وقت پڻ اهي ڳڻڻا جن رسون پوريءَ ريت

سريو کي نتيون پهچن. دوائن بنا سريو ک اگهانين جي چوٽکاري
آڻڻا هر هڪ ماهر جو چوڻ آهي ته سندس مريض جڏهن بيماريءَ
۾ ورف رکن ٿا تڏهن ٻين جي پيٽ ۾، اڌ وقت ۾ چاڪ
چڱا پلا ٿي پون ٿا.

منهنجو اهو وشواس آهي ته چرين جي اسپتالن ۾ ورف،
اندروني سريو ک صفائي ۽ آيا ساه رکڻ سان گهڻن بيمارن
کي حيرت ۾ وجهندڙ فائدو ملي سگهي ٿو، رڳو جيڪي ڄاڻن
ا ته قدرت اهڙين ڳالهين ۾ ڪئن فيض رسائي ٿي، تن جي
صلاح ورتي وڃي.

اڄ ڪالھ ڪيترائي ڊاڪٽر، خاص ڪري قدرتي علاج
۽ کاڌن جا ڄاڻو، بيمارن کي ورف رکائين ٿا. انهيءَ کي ڪو
گهڻو سمجهه نه ٿيو جڏهن ورفن جي خاص ماهر ڊاڪٽر پاڻيءَ
لندا هٿرڊ کي جيل ۾ وڌو ويو، ڇو جو هوءِ پنهنجن بيمارن
کي وڏا ورف پنجن، ڇهن، بلڪ ستن هفتن تاءِ به رکائيندي
هئي. ماڻهو انهيءَ ۾ پل ٿا ڪن جو سمجهن ٿا ته ورف
معنيٰ لنگهڻ ڪڍڻ (Starvation). ٻنهي جي وچ ۾ وڏو
سنڌو آهي. ذرعي سببن کي ڇڏي، صرف جڏهن بدن ۾
کاڌو پوريءَ طرح نٿو پهچي، تڏهن ورف رکڻ جي معنيٰ آهي
کاڌي کان پرهيڙ ڪرڻ. اهو اڃا پرووڪ قدم آهي. ان جو
مقصد آهي سريو جي ڇڏائڻ. هوڏانهن، لنگهڻ ڪڍڻ جي
معنيٰ اها آهي ته جڏهن سريو کي خورش جي ضرورت هجي
تڏهن به کاڌي بنا رهجي.

جڏهن اندر ۾ ڊپ زور ڇانيل آهي، تڏهن بک ڪڍندڙ
آدمي بيمار ٿي ٿو پوي ۽ ٿورن ئي ڏينهن ۾ مري سگهي
ٿو. من ورتي ئي سڄو ڦيرو ٿي آئي. گهڻي کان کان پوءِ
به ماڻهو بکيو رهي سگهي ٿو. هيءَ ڳالهه ظاهر ٿي ته اڻٽي
پئي لڳي. جڏهن ماڻهو تمام گهڻو کائي ٿو، تڏهن هاضمي

ڪندڙ ڳڻڻن تي پاري بوجو پوي ٿو ۽ جيترو گهڻو ٻاڻي ٿو اوترو ئي وري گهٽ خورش کيس ملي ٿي. ٻچاڙي ۽ ۾ سندس سرير اهڙو نه ڏهريلو ٿيو پوي، جو سڀ کاڌو اندر مڇي، ڪنو ٿي، خود ڏهر ٿي ٿو پوي. اهڙي طرح گهڻي کانئ سان به، سرير ساڳيو بکيل جو بکيل رهجي ٿو وڃي.

قدوم جي نيم موجب، ورم ۾ سرير آهي مادا ڪپائي ٿو جي سرير جي عضون جي ڪارروائيءَ لاءِ بنهه گهربل نه آهن. تنهن ڪري پورن ورم ۾، سرير جي ماس نمتن، ڳڻڻن ۽ عضون ۾ جي نڪما ۽ هاجيڪار مادا گڏ ٿيل آهن، (روڳ ۽ چرٻيءَ سوڌا) ۽ جي سرير جي ڪارروائيءَ ۾ رڪاوٽ پيدا ڪن ٿا، تن کي آڪسيجن سان صفا ڪري، يا جنرا اگنيءَ سان پسر ڪري، طاقتي جزن جي صورتم ۾ آندو وڃي ٿو. هڪ منهنجيءَ وڊيارٽل، مسز گريسيءَ ٻڌايو ته هو سنڌن جي سخت ٽڪليف سبب ڪيترا مهينا بستري حوالي هئي، ۽ هن ورم رڪڻ سان پورن چونڪارو ٻاتو. ورم ۾ هوءَ صرف عرق ڇڪيل پاڻي (distilled water)، تازي ليمي جي رس جا ٿورا ٿڙا گڏي پئندي هئي.

وڏيءَ بيماريءَ جي حالت ۾، ڪنهن ڊاڪٽر جي نگهبانيءَ کان سواءِ، ورم رڪڻ صلاح يويو نه ٿيندو، ڇو جو هنڪي ٿي جاڳا آهي ته جيڪڏهن ورم رڪڻ مان ڪي ارڪان ظاهر ٿين ته انهن کي ڪئن دفع ڪجي. ڪن کي ته ورم رڪڻ مان ڪابه ٽڪليف نه ٿي ٿئي ۽ لنگهي ٻار ٻون ٿا ۽ منجهانئن سٺي صحت ماڻين ٿا.

اڀتن سنڪلير پنهنجي ٻسٽڪ 'Fasting Cure' ۾ ڏيکاريو آهي ته ورم رڪڻ مان مٿس، ڪٽنب ۽ دوستن تي ڪهڙو اثر ٿيو آهي. هن مسٽر رچرڊ فئسنيل جو مثال ڏنو آهي جنهن جي نور ۳۰۰ ٻائونڊ هئي ۽ ۹۰ ڏينهن اڀواس رکيائين ۽ ان عرصي

۱۳۰ نور جي نور ۱۳۰ پائونڊ گهٽجي ويئي. سنڪلير کي ورت
 جي مهيا اول هڪ استريءَ مان پيئي، جنهن سان گڏ سندس
 ورت جي چوٽين ڏينهن تي، هو گهوڙيسواري ڪرڻ ويو.
 ان کان اڳ، هوءَ ڏاڍي بيمار هئي: سياڻيڪا، سخت سندن
 جو سور، آندن ۾ پڙا، آڏاسائي، نسن جي سخت ڏڪڻي،
 ڪهنو ڌڪام جنهن مان کيس ٻوڙاڻ اچي ٿي هئي، اهي
 سڀ تڪليفون کيس ورائي ويئون هيون. هن ورت رکي
 پنهنجو علاج ڪيو: ان بعد هوءَ بهڪندڙ صحت ماڻي رهي آهي.
 ورت کي سچ پچ هڪ علاج ڪري سڏڻ نه گهرجي.
 ڇاڪاڻ ته جڏهن دوا بيماري ڇڻائي ٿي، تڏهن ورت ان خيال
 کان نه ٿو ڪري. ورت صرف سر ۾ مان زهر ۽ غليظاڻيون ڪڍي
 ٿو ۽ سر ۾ کي بلڪل صاف رهڻ جو وجهه ڏئي ٿو.
 سونهن سوپا لاءِ به ورت نهايت ڪارائتو آهي، اهو سڄي
 سر ۾ وري جواني آڻي، چمڙيءَ کي لسو ۽ مڃاڻو بڻائي ٿو.
 مان شانگهائيءَ ۾ هيس ته ورت جي هڪ ڄاڻو منهنجي
 پهرئين ورت رکڻ لاءِ مون کي هرڪا به هن پاڻ کي ڪيترن ئي
 وڏن ورثن ذريعي (جي ۲۰ کان ۶۰ ڏينهن تائين هئا)، موص
 جي چنبي مان پياڻو هو. هڪ حادثي ۾ هن جو ڪرنگهو ۽
 ٽي پاسريءَ جون هڏيون پڇي پيئون هيون. هو مرڻينگ ڪنديءَ
 تي اچي نيو ۽ کيس لا علاج سمجهي ڇڏيو ويو هو. هن جو
 آپريشن ڪيترائي دفعا ڪيو ويو ۽ سال کن بستري داخل هو.
 جڏهن چوٽاري جي سڀ اميد لائي ويئي، تڏهن ڪنهن
 کيس ورت رکڻ تي هڪ بستڪ آڻي ڏنو. هن زندہ رهڻ
 لاءِ هيءَ ٻوئين ڪوشش ڪرڻ چاهي، ۽ هن ورت رکيو.
 ائين ڏينهن هو هنڌ مان اٿي ويهي سگهيو، ۽ پهرين ڏينهن
 هو ٿورو گهمي ڦري به سگهيو. هو بلڪل ٽوٽو ٿي پيو. هن
 جڏهن کيس گڏيس تڏهن کيس منهن تي ڏور ٽهنج به ڪونه

هرو اکيون سندس صاف ۽ بهڪندڙ هيون، جيتوڻيڪ هو سٺ ورهين جو هو. هن مونکي ورت جي مهما ٻڌائي ۽ مونکي هفتو ورت رکڻ لاءِ مڃايائين، ۽ مون تي نظرداري ڪرڻ لاءِ به پاڻ آڇيائين.

منهنجي صلاحڪار مونکي ٻڌايو ته ورت ۾ پهرين پهرين ڳالهه جا ضروري آهي. سا اها، نه وايومندل بلڪل وٽندڙ ۽ نهڪندڙ هئڻ گهرجي. تنهنجي آس پاس آهي ئي ماڻهو وهن جن جي تنهنجي ورت سان سهانپوئي هجي. تنهنجي گهر جا آدمي به جي تنهنجي ورت جي عرصي ۾ تنهنجي ضعيفائي ۽ ٻين ارڪانن بابت ٻيا چڻا ڪندا، ته اهي به تولا ۽ نقصانڪار ٿيندا. هراس ورت جي خوبي کي هاجو پهچائي سگهي ٿو. ٻي ضروري ڳالهه اها آهي ته صاف ۽ تازي هوا کائڻ گهرجي، ۽ آبپور پي هئڻ گهرجي، نه تمام گرم، نه تمام سرد. خاص حالتن ۾ هيءَ ڳالهه نظرانداز ڪري سگهجي ٿي. ٽين مکيه ڳالهه اها آهي ته هر روز صبح جو انيما ڪرڻ گهرجي. هن مونکي اها به صلاح ڏني ته ورت ۾ پڪ ٻهجي نه، ڇو جو سربر مان جي غليظايون نڪرن ٿيون سي ان کي زهريلو بڻائين ٿيون. ڇپ لي جي سخت نه ڄمي وڃي ته اهو به نه لاهجي. نڪي ڏندن کي برش سان مهڻجي، ڇو جو پڪ سان ٽپڪ ڪري جا ڪٽائي ڄاڳي ٿي، سا ڏندن جي چينيءَ کي نقصان ٿي پهچائي. هن هدايت ڏني ته ڏينهن ۾ ڇڙي پاڻيءَ، جنهن ۾ انگوري رس گڏيل هجي، ان سان گهڻي دٻا ڪرڙيون ڪجن، پر اها سنڀال وٺجي جڏهن اهو پاڻي ٿڌيءَ مان هيٺ ڳسجي نه وڃي.

ڏينهن ۾ صرف پاڻي ئي کان پنجن ڪلاس ٽائين پڪ پڪ ڪري پيئڻ گهرجي. جي سربر زياده زهري (Toxic) ٿي پوي ته هڪ کان ٽن تازن ليمن جي رس گڏڻ گهرجي.

مان ورف جي ڏينهن ۾ به ڪلاس وٺندي رهندي رھيس، ۽ بنا گھڻي ٽڪ جي پنهنجون سڀ دستوري ڪم ڪاريون ڪندي رهندي هيس.

پھريان ئي ڏھاڙا منهنجو مٿو ٿورو ڦرڻ لڳو ۽ ڪاٺي جي وقت ٻڪ ستائڻ لڳيم. پر پوءِ ڪاڏي لاءِ سڀ ڇڪ مري ويئي ۽ مان مڙس سان ڪاٺي جي ميز تي گڏ ويهي سگهندي هيس. هن ورف پيري مان ٿور ۾ چڱي گھٽيس ۽ بلڪل پتلي ٿي ويس. پنجن ڏينهن مونکي دل جي ٿوري ڊڪ ڊڪ اچي ٿي. منهنجا هٿ پير ٿڌا ٿي پيا، پر مون پوءِ ٻڌو ته اها سپاويڪ حالت آهي ۽ ان لاءِ هراس ۾ اچڻ نه گهرجي.

ورف ٽوڙڻ کان پوءِ وري ڪاڏو ڪاٺ ڪڍڻ شروع ڪجي ان بابت، ورف کان به وڌيڪ سنڀال وٺڻ لازمي آهي، ۽ ڌيري ڌيري ڪاڏو وڌائڻ گهرجي، جڏهن پيٽ ۾ سور يا ٻي ڪا سخت پيڙا نه جاڳي.

ورف ٽوڙڻ کان اڳ، مونکي هدايت ملي ته لوڻ پيل ڪاري روئي (black bread) وٺ ۽ چاڙهيان، پر ڇهان نه. مون پوءِ ٿورو پاڻي پيتو، ۽ ٿورو وقت رڪي ننڍي ۽ نارنگيءَ جي رس ذري ذري ڪري ورتو. ڪلاڪ کن رڪي وري ساڳي ريت ڪيم. منجهند ۽ رات واري ويلي تي مون لوڻ ۽ سٺ بنا رڌل ڀاڄين جي چاٽيل سوپ جو پيالو پيتو؛ ٻونڀاريءَ جو هڪ وڏي نارنگيءَ جي رس ورتو. ٻئي ڏينهن هن ڪاڏي کان سواءِ، گهوٽيل ڀاڄيءَ جو ٿورو ذرو ۽ رات جي ويلي تي وري گهوٽيل صوفن جا اٽڪل پنج ڇمچا ورتو. ٽئين ڏينهن منجهند جي ويلي تي تنهن واري سيڪيل روئي جو ٽڪر ۽ ٿوري رڌل ڀاڄي ورتو. رات جو وري رڌل ڀاڄي، ڪڇي گجر ۽ ميوي جي سنهي ڪتر کاڌو. کير ۽ کير مان ٺهيل کاڌا ڇهين ڏينهن کان اڳ نه ورتو ۽ سڄو مهينو بيضا نه

کاڌم. ماس مڇي به مهڻو سانده کائڻ نه گهرجن. ٻيا ماڻهو اهڙو ٻائيند نه ٿا رهن ۽ هفتي ئي اندر رواجي کاڌو کائڻ شروع ڪن ٿا.

جيڪڏهن ڪنهن بيماريءَ کان چٽ لاءِ ورت رکيو ٿو وڃي ته اهو ئيستائين ٿورڙا نه گهرجي، جيستائين چپ بلڪل صاف نه ٿي آهي ۽ پڪ جو ڏانهو ٿري، وري منهن ٿيو آهي. ڪن غير رواجي حالتن ۾، ائين ٿيڻ کان اڳيئي ورت لاچار ٿورڙو ٿو پري.

ورتن ۾ سرير چمڙي جي سوراخن دوران زهر باهه اچي ٿو، جنهن ڪري ڪڏهن ڪڏهن ان جي بانس اُڀري ٿيندي آهي. اهو انهيءَ ڪري ٿئي ٿو جو سرير ۾ زهريلو مادو گهڙو ٽهائجي ٿو وڃي.

ورتن ۾ جيڪي ماڻهو پنهنجي نور گهٽائڻ نه چاهين، تن کي گهرجي ته پاڻيءَ بدران، جيڪڏهن کين ڪپڙو ناريل ملي سگهي ته ان جو پاڻي پئڻ. ڪئن به، نور جي گهٽجڻ ڪري هراس ۾ اچڻ نه گهرجي. تنهنجي نور جلدي ئي اصلوڪي حد تي موٽ کائيندي.

جيتوڻيڪ منهنجي سرير سان ڪابه ويدن نه آهي، ته به مان اڪثر هر بهار يا اونهار جي ورت رکندي اچان. حقيقت ۾، اڄ پڻ منهنجي ورت جو ٻيو ڏينهن آهي، ۽ اهو هميشه مون لاءِ تڪليف جو ڏينهن ٿيندو آهي. صبح جو پنجن بجي، مونکي هي ارڪان ٿيا؛ مٿي جو ڦرڻ، دل جي ڊڪ ڊڪ ۽ پيرن جو ڳڙو ٿيڻ. مون ليمي جي پاڻيءَ ۾ ٿوري ماکي ڳڏي پيئي، ته مونکي فرحت اچي ويئي. مون سان گڏ منهنجي هڪ وديار ٿيڻ به ورت ٿي آهي. پهريون ڏينهن سندس لاءِ خراب هو ۽ ٻونياريءَ جوئي وڃي هنڌ ۾ لپي. شام جو کيس پٺ جي آلتِي آئي ۽ هنکي خوشي

تي جو هن سرير جي صفائي شروع ڪئي هئي. اڄ پاڻ هر
 وڌيڪ بل پيئي سمجهي پنهنجا ڪپڙا ڌوئائين، ٻارن لاءِ ڪاڙو
 تيار ڪيائين ۽ هاڻ مون لاءِ ڪجهه ٺاڻپ ڪري رهي آهي.
 مان نوسان ڳالهين ڪري توکي ورث رکڻ لاءِ هرڪاٺ
 جي ڪوشش نه ٿي ڪريان. توکي تيسٽائين ورث رکڻ نه
 گهرجي جيستائين توکي يقين نٿي ته ان مان توکي فائدو
 ٿيندو. هڪ وار تون ورث رکڻ جو فيصلو ڪرين، ته هيلين
 ڳالهين تي ضرور ڌيان ڏرج: وڻندڙ وايو منڊل، ورث
 کان ٿورا ڏينهن اڳ رسون ۽ هلڪو ڪاڙو ڪاٺ، ۽ ورث جي
 ڏينهن ۾ هر روز انيما ڪرڻ. ۽ اها ڳالهه ياد رکڻ ته ورث
 جا پوريان ٿي ڏهاڙا وڌيڪ آهنجا ٿيندا آهن.

آواز جون لڙشون

۷

تون صحت جو جام ڳائيندي ڳائيندي وڃي هٿ ڪرا! اسان جي هٿ سڄائيءَ لاءِ آواز، شبد جا لهر (Sound Vibrations) تمام گھڻا ڪاري آهن. ڪن سؤر شبد (حرف علت Vowel-Sounds) جي مدد سان اسان جي ڳڻڻن مان اهي لهر ڄاڻن ٿا، جي اسان جي سر ۾ مان غلطيون ڪين ٿا.

اڄ ڪلهه جي سمي مان صرف مڻج ۽ مزي ڪار ڳائڻ درجي بدرجي آدم پيدا ٿيندو پيو وڃي. رڳو ٿورا جن تي هن ڪُن واريءَ سيمٽا جو دھو نه پيو آهي سي پنهنجي شوق ذوق لاءِ اڃا به ڳائيندا رهن ٿا. مان انهيءَ ڏنڌي خاطر ڳائيندڙ جي ڳالهه ڪانه ٿي ڪريان. هر نه ڳائيندو ئي رهندو، پوءِ کيس ڳائڻ مان راحت اچي، ڪي نه اچي. مان نه تنهنجي ۽ پنهنجي ڳالهه ٿي ڪريان جي وڏي شهر ۾، شايد ڪنهن فليڪٽ ۾ ٿا رھون. اتي ڪڏهن ٿو توکي ڳائڻ جو وجهه ملي؟ شايد صرف ايشان جي ڪوٺڙيءَ اندر! هونءَ نه تون ريڊئي تي ٻن جا ڳانا ٻڌندو رهين ٿو. سچ پچ اسان کي پاڻ به ريڊئي تي ڳائي سان گڏوگڏ ڳائڻ گهرجي، يا اڪيلو زور سان ڳائڻ گهرجي، ڇاڪاڻ ته سڄي دم جي شڪتيءَ واري آواز مان ئي اسان جي ڳڻڻن تي گھربل اثر پيدا ٿئي ٿو. آواز جي لهرن ۾ ابتري نه شڪتي ڀرپور آهي جو انسان ديوارون به ٽٽي سگهن ٿيون. بائيبل ۾ چيل آهي ته جيروچي جي ٽوٽارن جي آواز (Sound) تي سڄو شهر اچي پٽ پيو. ائين ٻڌبو آهي ته نام ڪنڀو ڳوٺيٽو ڪر ڏسو جڏهن ڏير دست تان سان ڳائيندو هو تڏهن شراب جا

پيالا به نڪر نڪر ٿي پوندا هئا. هڪ ٻاجي وڃائيندڙ جڏهن
ڪولرن جي خالي ديول ۾ ٻاجي جو هڪ سر بيحد مٿي چاڙهيو،
تڏهن ديول جو نڪر ڪرڻ شروع ٿيو.

وائينا جي پروفيسر لیسر۔ لزاریو کي هڪ صحت گهر هو، جتي بيمارن جو علاج، شيد جي وگيان دواران ڪيو ويندو هو۔ هن علاج جو طريقو اهو آهي جو سڀ حرف علت (Vowels) پيرل دم سان ڪڍجن ٿا۔ هو خود جوانيءَ ۾ بستري داخل هو ۽ حرف علت جي هر گهڙيءَ استعمال دواران هو آخر نيڪ ٿي پيو۔ مونکي اها سڌ نه آهي ته هن جو ڏيان پاڻيڪي انهيءَ شيد جي وگيان طرف ڇڪجي ويو يا هن اهو يوگ وديا مان پرايو۔ هندو طريقو پارس جي طريقي کان آسان آهي ڇاڪاڻ ته اهو فقط شيدن دواران شيرڪ شفا لاءِ هو۔ پر يوگي سريرڪ علاج سان گڏ مانسڪ ۽ آتمڪ آنتي پنج ڏيان ۾ رکندا هئا۔ تو اهو هيل ٽائين ڏٺو هوندو ته هنن جو ادبش هميشه ٽن ڳالھين لاءِ آهي: سرير جي صحت، من جي شائتي ۽ آتما جو پرڪاش۔

يوگين اسان جي سرير تي شيد جي لهرن جو زبردست پراڻ
جاچي ڏٺو ۽ ان لاءِ خاص شعبن جو يوگ رٿيائون جنهن کي
هنن ”منتر يوگ“ جو نالو ڏنو. اهي منتر ڪن حرف علم
وارن اکرن جي ميل جوڙ تي رٿيا ويا آهن جي جذبن خاص
طرز تي سر سان اُچارجن ٿا ته اهي اسان جي سڄي سرير
نسن، ڳلڙن ۽ دماغ تي لهرن جو اثر پيدا ڪن ٿا.

حرف علت وارن اکرڻ جو اچار بلڪل نرم ۽ آسائش بخش
ٿو ٿئي. اهي الپت اونهي ساه جي پوريءَ طاقت سان اچارڻ
گهرجن. ٽوڪي ان مان هڪدم تازگي حاصل ٿيندي ۽ نقون
بل پراپت ٿيندو.

تون پهرين ساه اندر کړ، ۽ پوء ساه بهر کېږي بنا، زور سان
۽ چمندې نمونې پر اي اي اي اي اي اي اکر جو اچار

ڪر ۽ لائين ڪندي، جڏهن مشڪل وقت وٺڻ ڪولبو آهي،
 ٿڌن ڪول. انهيءَ نموني نه ڪر، جڏهن تون جيڪر ڳائين، پر
 انهيءَ نموني ڪر، جڏهن تون جيڪر پريان رڙ ڪرين. اهو آواز هڪ
 سربلو نه هٿ ڪبي ۽ شروع، وچ ۽ پڇاڙيءَ ۾ ساڳي ٻڌ وارو
 هجي. لائين نه ٿئي ته منڍ ۾ ڏور سان آواز ڪجي ۽ پڇاڙيءَ
 ۾ وري ڏورو ڪجي. تون پنهنجي سهڪيءَ ڀريل ٿين تنهن کان
 اڳ اهو آواز بند ڪر، ڇاڪاڻ ته آواز بند ڪرڻ کان اڳ، ساه
 کي ڪي ڪجهه جهلڻ گهرجي. ٿوري ساهي ٻڌ ۽ لائين ٿي
 چار دفعا ڪر. منڍ ۾ وڌيڪ نه ڪرڻ گهرجي. آخر ۾ تون
 پنهنجي دماغ ۾ هڪ خاص لهري، لڙش جو اثر معلوم ڪندين
 جو توکي نهايت وڻندڙ لڳندو. ان مان دماغ، اکيون، نڪ ۽
 ڪن صاف رهن ٿا، سو توکي چڱي طرح معلوم ٿيندي. ٻيا
 به شبد جدا جدا حرف علت تي ٻڌل آهن جن جو سربرج
 ٻين انگن تي اثر ٿو پوي.

اي (جڏهن 'دبوي' ۾) دماغ ۾ لڙش پيدا ڪري ٿي
 ۽ پٽيٽوري ۽ پٽيٽيل ڳڻڻن، دماغ ۽ ڪوپريءَ اندر
 ٻيا جيڪي انگ آهن تن تي اثر وجهي ٿي.

اي (جڏهن 'ديوتا' ۾) ڳڻي، ڪلي، ٿاڻا، ٿاڻڊ ۽ پٿر ٿاڻا ٿاڻڊس
 ڳڻڻ تي اثر وجهي ٿي.

آ (جڏهن 'آشا' ۾) ٿڌڻ جي مٿين ڀاڱي تي اثر وجهي ٿو.

اُ-او (جڏهن 'ڪٽو' ۾) وچ ڇائيءَ تي اثر وجهي ٿو.

او (جڏهن 'اوم' ۾) ٿڌڻ جي هيٺين ڀاڱي، دل ۽ پيٽ
 تي اثر وجهي ٿو.

آ (جڏهن 'آوت' ۾) پيٽ جي ٻوڏي، جيوي ۽ پيٽ
 تي اثر وجهي ٿو.

اُ (جڏهن 'اُورب' ۾) اکين تي اثر وجهي ٿو.

اُ-اي (جڏهن 'ڪوٺي' ۾) ڪڍا ۽ پٽاشي انگن تي اثر
 وجهي ٿي.

اهڙيءَ ريت، ٻيا به اچار ٿين ٿا جن جو سرير جي ٻين انگن تي اثر پوي ٿو. ڪنهن استاد کان آهي سڀ سڪڻ گهرجن. يوگين جو اهو مٿو آهي ته جي اسين قدرت کي بنا آڻڪ جي ڪم ڪرڻ ڏينداسين، ته اسان جو سرير وڌيڪ صفا ۽ نروڳو رهندو. انهيءَ ۾ ذرو به سنڌيه نه آهي ته اسين جي آهي حرف علت وارا شبد زور سان اچار ڪري سرير ۾ لڙش آڻينداسين ۽ اڀا ساه ڪڍنداسين، ته اسان جي ڪن بيمارين گهٽجڻ ۾ سهارو ملي سگهندو. اهڙيءَ ريت ٽون ڳاڻڻ دواران صحت ڏانهن وڌائيندو ويندين.

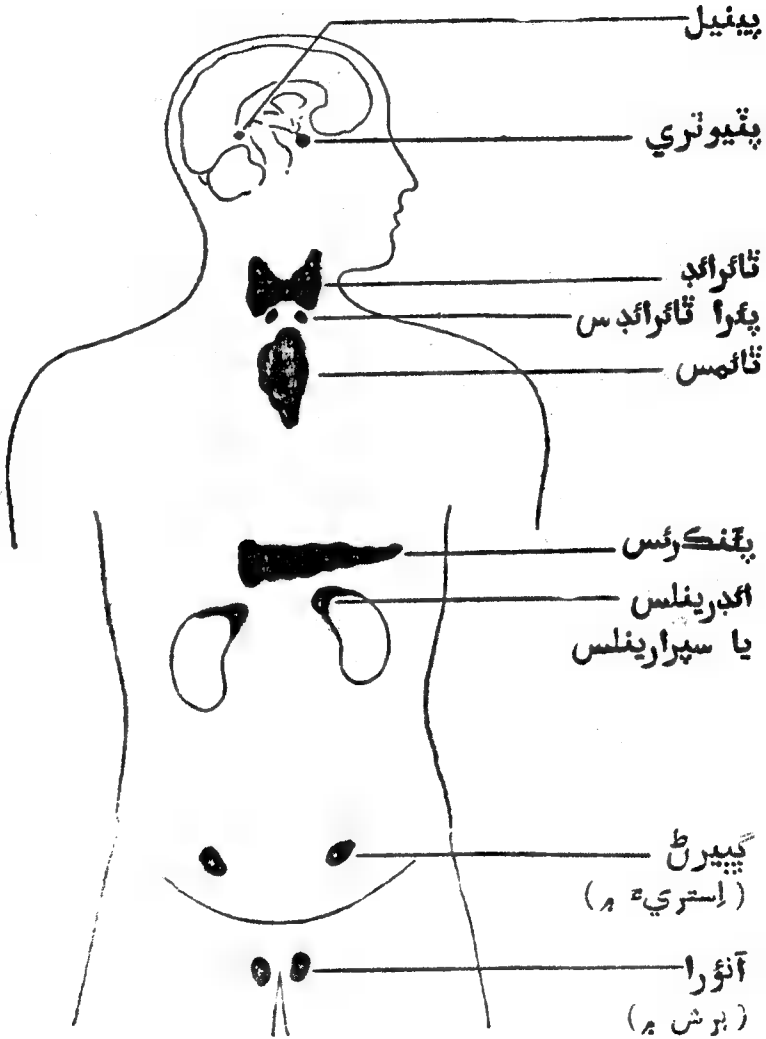
سنگيت هميشه سڀني ڌرمي ڪريائن جو هڪ مکيه جزو ٿي پئي رهيو آهي. انجو ڪارڻ هي آهي ته ڀارت ۾ لائين مڇيو وڃي ٿو ته ڪن منترن جا لھرا قدرت جي سُرَن سان هم ساز ٿا ٿين. انھنجو سبب ٻڌن ۽ اندرين شڪعيءَ سان آهي ۽ اهي ڪن حرف علت وارن شبدن جي اچار ۾ دواران صحت بخش اثر پيدا ڪن ٿا.

١ ٲلن بنا ٲلٲڙا

مون اٲي ٲلن بنا ٲلٲڙن جو ذڪر ڪيو آهي. انهن جي وڌيڪ سمجهاڻي هٻ ڏينديس. انهن کي ٲلن بنا ٲلٲڙا انهيءَ ڪري ٿو چئجي، ڇاڪاڻ تہ اهي پنهنجون رسون سڌو رٻ جي ڌارا ۾ ٿا وجهن. انهن ٲلٲڙن کي ”اينڊوڪرائين سرشتو“ ڪري ٿو چئجي. ان ۾ ٻئيون ٲري ۽ ٲينيل ٲلٲڙا جي کوٲريءَ جي ٲور ۾ ٿا ٿين، ٿا ٺايند ۽ ٲٲرا ٿا ٺايندس جي ٲڳيءَ جي هيٺان ڪلي جي ويجهو ٿا ٿين؛ ٿا ٺٺس جو دل جي مٿان چاليءَ اندر ٿو ٺٺي؛ اينڊرينلس (يا سپرارينلس)، جي ٻڪين مٿان ٿو ٻڃان آهن؛ ۽ ٻيڌاشي ٲلٲڙا، اهي سڀ اٲي ٿا وڃن.

اهي ٲلٲڙا سڀ ٲاٲ ۾ هڪ ٻئي سان سڃنڌ ۽ سهڪار ۾ ٿين ٿا. اهي هڪ ٻئي تي مدار رکن ٿا ۽ ٲاٲ ۾ مدد ڪن ٿا. انهن جي ڪارروائيءَ ۽ واڌارو هر هڪ انسان جي بهبوديءَ لاءِ نهايت ضروري آهي ۽ هنجي شخصيت تي هڪ نہ ٻئي مڪي ٲلٲڙي جو وڏو اثر ٲوي ٿو. انهن جون ٻاريڪ رسون جن کي هارمونس (Hormones) ٿو چئجي، سي ٺي ان لاءِ جوابدار آهن جو ڪي انسان روشن دماغ ٿا ٿين، تہ ڪي وري ٻڏي-هيٺ، ڪي ديؤ جهڙا انسان ٿا ٿين، تہ ڪي وري ڏٻرا ۽ لائيراءِ ڪي خوش طبع ٿا ٿين، تہ ڪي وري اداس ۽ غمگين. انهن رسن جي دؤري سبب چستي، سگهه، ستيا، ٻهڪندڙ جهرو ۽ جيون جي سڄي ڪارروائيءَ ۾ شڪتي ۽ استرٿا اٲي ٿي. ڊاڪٽر هاسڪنس پنهنجي ٻسٽڪ ’The Tides of Life‘ ۾ چيو آهي تہ انهن رسن جو اثر اعتبار کان ٺي لنگهي ٿو وڃي.

اینڊو ڪراٽیمس (ذمین بنا) ڳلڙا



اسين جيڪي به ڪريون ٿا، ۽ جهڙا به آهيون، تنهن جو ڪارڻ انهن رسن جو اثر ئي آهي. اسان جي بدن جي بيهڪ ۽ من جي اوستا جوڙڻ لاءِ اهي هڪ ٻئي ۾ سهڪار ڪن ٿيون. پٽيوٿري ڳڻڻو بدن ۾ ڳڻڻن جو استاد ڪري ليکيو وڃي ٿو. اهو ٻين سڀني ڳڻڻن کي ساز ۾ هلائي ٿو. ٻين چئي سگهجي ٿو ته پٽيوٿري ڳڻڻو سرير جي اندرين ۽ ڦڙي ۽ چستيءَ تي ضابطو رکي ٿو، جنهن تي ئي سرير، ڳڻڻن ۽ پيداشي اندرين ۽ سڀني عضون جي واڌاري جو مدار آهي، اهو سرير جي جدا جدا ڀاڱن کي نڪ ناک رکي ٿو ۽ بي واجبي گهڻي چرٻي گڏ ٿيڻ نه ٿو ڏئي. سائنسيڪي سڀاءَ ۽ خوش طبع وارو انسان جنهن ۾ ڪوبه مونجهارو ۽ تراشا نه آهي، تنهن ۾ ضرور پٽيوٿري ڳڻڻو نڪ، چست ۽ تندرست هوندو.

ڊاڪٽر هاسڪس پنهنجي ڪتاب '*The Tides of Life*' ۾ ڊاڪٽر روو جي آزمائش جو ذڪر ڪيو آهي جن ۾ هن ڏٺو ته آداسائي، ڌمڪاڻ، بي مڃتا، ڪوڙ ڳالهائڻ، چوري ڪرڻ، ٻارن ۾ ٻڻ ڪاڻ، اهي عادتون اڪثر انهيءَ ڪري ٿين ٿيون جو پٽيوٿري ڳڻڻو نڪ ريف ڪم نٿو ڪري.

پينيل ڳڻڻو سرير ۾ انتظام رکندڙ يا سلوڪ ۾ رڪندڙ جو ڪم ڏئي ٿو ۽ ڳڻڻن جي واڌاري تي ضابطو رکي انهن کي پنهنجي پنهنجي ڪم تي لڳائي ٿو. هن ڳڻڻي جي بيماري، پيداشي ڳڻڻن تي تمام نڪو اثر وجهي ٿي ۽ وقت کان اڳ ئي منجهن واڌ آڻي ٿي. اهو ڳڻڻو جيڪڏهن دستوري نڪ حالت ۾ آهي ته ”اينڊوڪرائين سرشتي“ جي ڪارروائي بلڪل ساز ۽ ڪاميابيءَ سان هلي ٿي.

ٽائراڊ ڳڻڻو اسان جي سرير جي اندرين چستيءَ لاءِ جوابدار آهي ۽ اجائي پاڻيءَ گڏ ٿيڻ، ماس نشتن جي سستيءَ ۽ هڏن جي بي حد نهرائيءَ کي روڪي ٿو. جيترو ٽائراڊ ڳڻڻو چست

يا ڊلو هوندو، اوترو ئي انسان ڦڙت يا موڳو، نگو يا ڊلو،
 انساهي يا مايوس، نيز فهم يا ڪنڊفهم ٿيندو. پيداشي ڳلڙن
 جي نيڪ ڪارروائي پڻ تندرست ٿا ٿاڻن ٿي مدار ٿي رکي.
 پڻ ٿا ٿاڻن ڳلڙا اسان جي سرير اندر ڪلشم ۽ فاسفورس
 جي پوري ورڇ ۽ ڪارسازي ٿي ضابطي آڻڻ سان، اسان
 جي بدن ۾ مضبوطي، پوري پوري بيهڪ ۽ سالماني آڻين
 ٿا. اهي ٻن مخالف وستن جو پاڻ ۾ سهڪار آڻين ٿا، هڪ
 فاسفورس، جنهنجو مرڪزي مغزي نسن جي سرشتي سان لاڳاپو
 آهي، ۽ ٻيو ڪلشم، جنهنجو وري هڏن جي پڇري سان
 واسطو آهي. اهڙيءَ ريت اسان کي هڪ طرف طاقت ڦهلائيندڙ
 وستو آهي، ته ٻئي طرف وري هڪ هنڌ سٺ ڪندڙ وستو.
 پڻ ٿا ٿاڻن ڳلڙا انهن ٻنهي جي وچ ۾ پوري مڌاري آڻين ٿا.
 هنن ڳلڙن جي نيڪ ڪارروائيءَ سبب سرير ۾ پوري بيهڪ
 ۽ آرام رهي ٿو.

ٽائمس ڳلڙي جي ماپ ۽ ضرورت گهٽجي وڃي ٿي جڏهن
 اسين جوڀن اوستا ۾ اچون ٿا. حياتيءَ جي بهرين چوڏهن سالن
 ۾ هي ڳلڙو وقت کان اڳ بدن جي سخت ٿيڻ ۽ ان ۾ معدني
 جزن جي اچڻ کي روڪي ٿو، جڏهن بدن جي واڌ ۽ ترقي،
 بنا اٽڪ جي ٿيندي رهي. جڏهن جوانيءَ جي اوستا اچي
 ٿي ۽ انسان پنهنجي خرابي جيون مان سڃاڻ ٿي عقيقي جيون
 ۾ قدم ڌري ٿو، ته ٽائمس ڳلڙو ننڍو ٿيڻ گهڻو ٿئي صورت
 ۾ انسان ۽ سندس سرير جو پاڻ ۾ ٺهڪي هلق روڪجي ويندو،
 جنهن ڪري شايد سرير جي پڇاڻي به اچي وڃي.

انڊرينل ڳلڙا اندوين طاقت ۽ ڌائين ٿا. هر ڳلڙي ۾ ڪي
 لا ڦڙ ٿا ٿي، نيز فهمي، اٽڪ چستي، سڳو، همت ۽ انسائي
 سڀ هنن ڳلڙن ٿي مدار رکڻ ٿا. اهي رڪن ڪي ڌارا جي
 وهڪري، انکي آڪسيجن پهچائڻ ۽ انجي انتظام رکڻ جي طاقت

کي وڌائين ٿا.

گوناديس (جنس وارا ڳلڙڙا) اسان جي شخصيت کي
تيج وان ۽ ڪشش ڪندڙ بدائين ٿا. انهن ۾ ٻين کي پاڻ ڏانهن
کينچڻ ۽ سندن محبت قائم رکڻ جي شڪتي سمايل آهي.
ڇمڪندڙ اکيون، بهڪندڙ چهرو، خودياوري ۽ پاڻ ۾ وشواس
جا انگ، هميشه ڏيکارين ٿا ته اهي ڳلڙڙا نيڪ حالت ۾ آهن.
انهن جون رسون اسان جي سرير ۾ اندرين گرمائش آڻين ٿيون
۽ بدن جي بي ملائقي، سخت ۽ اڻ عَزَدَڙ ٿيڻ کي روڪين ٿيون.
نلين بنا ڳلڙڙن جي اڳپوري ڪارروائيءَ کي يوگ-ڪسرن
وسيلي درست ڪري سگهجي ٿو. انهيءَ سمجهڻ لاءِ اهو
آئيڙو ڪرڻ ضروري آهي ته اسان جي ڳلڙڙن جو سرشتو
جيون-شڪتين کي هلائي ٿو، جي سرير دواران ڪارروائي
ڪن ٿيون. يوگ-ڪسرن جو ڪرتو تنهن ڪري، اهو آهي
ته اُن ساهن کڻڻ دواران جيون-شڪتين جي ڳڻن ۾ واڌ آڻجي
۽ خاص آسٽن دواران ڳلڙڙن جي دائري ۾ انهنجو ڦهلاءُ
وڌائجي، جڏهن ڳلڙڙن جي ڪارروائي نيڪ ۽ طاقتور رهندي
اچي ۽ سندن صحت ۽ نيڪ ڪارگذاري وڌندي رهي. يوگ
جي رچيندڙن کي انهن نلين بنا ڳلڙڙن جي ڄاڻ شايد ڪٿي
نه به هجي، پر انهن کي اها چڱيءَ پر معلوميت هئي ته
جيون-شڪتين جو پرڪاش ڳلڙڙن جي دائري ۾ ٿئي ٿو. هنن
کي اها به سڌ هئي ته سرير جي ڪهڙن عضون جي جيون-شڪتيءَ
جو ڦهلاءُ گهٽ هو ۽ ڪهڙين ڪسرن دواران انهن ۾ جيڪي
اڻڪون هيون سي دور ڪري منجهن وري چستي ۽ طاقت
آڻي سگهجي ٿي.

اهڙيءَ ريت، خون ۾ واڌ اچي ٿي، نسن جي شڪتي
قدرتي ريت وڌندي ٿي ۽ ڳلڙڙن جي ڪاررواين ۾ چستي پيدا
ٿئي ٿي. انهيءَ ۾ اهو ڳجهو سمايل آهي ته ڇو اهڙي سليس ڳالهه،

جهڙو يوگ - آسٽر، نلين بنا ڳلڙن جي سرشتي کي وري درست
ڪري سگهن ٿا ۽ نه رڳو ان کي دستوري حد تي، پر تمام
اوچي ڪڙيءَ تي آڻين ٿا.

چين ديش جي رهاڪن نه هزارين سال علاجن جي ساڳي
طريقي جو استعمال ٿئي ڪيو. رڳو آسٽن بدوان اهي سرير جي
ڪن مکيه عضون اندر سون يا چانديءَ جي سڙي وجهندا
هئا جئن انهن عضون کي رنڊڪ پيل خون جي ڌارا وري
پهچندي رهي.

انهن نلين بنا ڳلڙن جي نيڪ ڪارروائيءَ جي اهميت
کي اصل نظر انداز نه ڪرڻ گهرجي. ان جو انسان جي صورت،
هڏجي من جي رخ ۽ هلڪ، ۽ جيون جي لاهين ڇاڙهين کي
منهن ڏيڻ جي شڪتيءَ تي اثر پوي ٿو. جيڪڏهن 'اينڊوڪرائين'
سرشتو، بلڪل نيڪ حالت ۾ آهي ته انسان اڪثر تندرست،
سگهارو، شڪتيوان ۽ سڪدائي رهي ٿو ۽ سندس ويچارن
۾ تيزي، گرم ڪار ۾ چستي ۽ چاهنائن ۾ آساهه اچي ٿو ۽
سندس دماغ بلڪل صاف ۽ مزاج خوش رهي ٿو. انهن ڳلڙن
جي ڪارروائي نيڪ يا بگڙيل آهي ته انسان جو چهرو به بهڪندڙ
يا ڪوماڻيل، چمڙي ٿاڙي ٿو، يا غشڪ، مشڪون، ٻيڪيدار
يا ڦيٽيون، اکيون چمڪندڙ يا موڳيون، روش تجليدار يا اداس،
۽ هڏي چٽي چٽي ۽ ڀاڙي يا ڀلي ۽ سست رهي ٿي.
يوگ جا آسٽر (۽ مان 'هٽ يوگ' جي پهرين درجي ڏانهن
اشارو ڪريان ٿي) جيون جي ڪارروائيءَ سان سنڀت رکن ٿا، ۽
انهن جو نلين بنا ڳلڙن تي گهرو اثر پوي ٿو ڇاڪاڻ جو انهن
دوران ئي شاندار نموني ۾ جيون جو پرڪاش ٿئي ٿو.
انهن ڳلڙن جي بگڙيل ڪارروائيءَ ڪا عضون جي گهٽ
وڌنا ٿي ڪري ڪانه ٿي ٿئي، صرف انهن جي چستي گهٽيل
رهي ٿي. هن جي معنيٰ اها آهي ته ڳلڙا خود بلڪل نيڪ

حالت ۾ آهن، فقط انهن ۾ جيون - شڪتي ۽ قوت جي ڪمي آهي، جا اڪثر ڪري اُڻپوريءَ ريت آڪسيجن مليل خون ڪري ٿي ٿي.

يوگ ڪسرن جو مقصد آهي ته ڳلڙن ڏانهن خون پوري ريت پهچڻ ۾ جي وندڪون هجن سي سڀ دور ٿين، ۽ انهي دستوري ڪارروائي وري جاري ٿئي. اهڙيءَ ريت ڳلڙن جي اُڻپوريءَ ڪارروائيءَ ڪري ٿولهه، آداسائي، ٻڌلي، ڊپ، گهوڙمات، ڳهيڙ ۾ خال، رتو - بند سبب اوچتا نتيجا، مانسڪ ۽ سربوڪ واڌ ۾ رڪاوٽ (ننڍي اوستا وارن ۾) وغيره جيڪي جاڳن ٿا، اهي سڀ يوگ آسٽن دواڻن دور ٿي سگهن ٿا. مان هڪ مثال سورهن ورهين واري هڪ چوڪريءَ جو ٿي ٻڌايان. هن کي ائين ورهيه ۾ مينڊجائيس جي بيماري (دماغ جي پردن جي سوچ) ٿي هئي. دماغي ڪمزوريءَ سبب هوءَ اڻ پڙهيل جي اڻ پڙهيل رهجي ويئي ۽ رواجي گهرو ڪم ڪار به نه ڪري سگهندي هئي. هن کي گهر ۾ اڪيلو به ڇڏي ٿي سگهيا، جو ڪيترا دفعا ڏٺو ويو ته هن ذري گهٽ گهر کي باه ڏئي هئي. هن کي گهڻو گهٽ ۾ به اٽڪ ٿيندي هئي ۽ صاف اچار ڪرڻ به نه ايندا هئس. يوگ آسٽ ٿي مهنا ڪرڻ کان پوءِ، هوءَ هڪ گڏلي، آداس ۽ گهوڙماڻيل چوڪريءَ مان ٿري، هڪ وٽندڙ، اچي آجري، ڪلمڪ ۽ ڳالهائڻ ٻولهائڻ واري چوڪري ٿي پيئي. هن پڙهڻ ۽ لکڻ سکڻ به شروع ڪري ڇڏيو. پندرهن مهينن کان پوءِ هوءَ هڪ هيٽر ڊريسنڪ سلون ۾ ڪم سڪندڙ طور رکي ويئي. ڪوبه اهو سهي ڪري نه سگهيو ته هيءَ سندر ڪنيا ڪا اڃا نورو وقت اڳ هڪ ڪم نصيب، چرٻت چوڪري هئي. البت کيس شروع ۾ يوگ سکيا واري ڪلاس ۾ وٺڻ سولو نه هو، ڇاڪاڻ جو کيس اها به سڌ نه پئي پيئي ته ساڄو

هٽ ڪهڙو، ڏاڻو ڪهڙو؟

جڏهن هيءَ چوڪري اصل ساڌارڻ چوڪرين جيان ٿي پيئي، تڏهن سندس ماءُ خوشيءَ وچان جنسي روئڻ لڳي، ڇا ته هن هاڻ ٿي پنهنجي ڌيءَ ”ڳولي لڌي“ هئي. اها به ڳالهه ٻڌائي ڇڏيان ته هوءَ سرير ۾ به دستوري ريت سامانچا لڳي.

شانگهائي جي روڳي آبهوا ۾ گهڻين استرين کي رڻو-بند ڪري ڪيتريون ئي تڪليفون ۽ ماهوارِيءَ جي بي قاعدگي ٿيندي هئي. ڪيترين زالن ۾ ’مدو‘ گذري ويندو هو ۽ منهنجي ڪلاس ۾ ڏهه سيڪڙو زالون ته خاص هن سبب ڪري اچي داخل ٿيون. مونکي هڪ ننڍي چوڪري ياد آهي جا جنهن وقت کيس رڻو اچڻ ڪيندي هئي تنهن وقت کان وٺي ڇهه مهينا لڳاتار سخت پيڙا پيئي پوڳيندي هئي. هن جو بدن ايترو ته سڄي پوندو هو جو سندس پوشاڪ به بدن ۾ مايي نه سگهندي هئي ۽ هن جي نظر ايتري نه گهٽجي ويئي جو ذري گهٽ اچي انڌي ٿي. يوگ آسٽن جي اٺن هفتن کان پوءِ هوءَ ٿورو ٿورو رڻو ڇڏڻ لڳي ۽ ٻين ڇهن هفتن کان پوءِ هن کي اها تڪليف صفا ڇڏي ويئي.

ٻي هڪ استري، جا ڊاڪٽريائي هئي، تنهنجي پيڙا به ڪا گهٽ ڪانه هئي. سندس رڻو-دان ارڙهن مهينن کان وٺي بند ٿي ويو هو! مونکي ٻڌايائين ته سندس ڊاڪٽر سائين ۽ هن پاڻ هر ڪا دوا آزمائي هئي، پر ان مان ڪو ڪڙيل ڪونه نڪتو. هوءَ مون وٽ لنگهي آئي. مون کان پڇيائين ته ”يوگ ڪسٽرون مون لاءِ مددگار ٿينديون؟ ڪيترو جلد؟“ رواجي ريت، ڳلڙا به يا ئي مهينا وري درست ريت ڪارروائي ڪري سگهڻ ۾ وٺن ٿا، پر هن جي حالت ۾ ته مان هٻڪيس پئي. ٻيءَ ڪنهن به استريءَ جو ’مدو‘ ۸، ۱۰ هفتن کان وڌيڪ

سدائين جوان، سدائين نروڙو

ڪونه گذريو هو. پر هن ڊاڪٽريائيءَ جي حالت ۾ به، يوگ ڪسرن جو وڌيڪ عرصو ڪونه گهربل ٿيو. ڪسرن جي ڏهين هفتي جي پيچڙيءَ ۾ هنجي حالت سڌوڻا لڳي، ٿان جو دستوريءَ حد تي اچي پهتي. ان کان پوءِ هوءِ توڙي ٻيا ڊاڪٽر، شانگهائيءَ ۾ جن کي هن يوگ ڪسرن جي چمتوڪار کان واقف ڪيو هو، سي اهڙي قسم جا بيمار مون ڏانهن موڪلڻ لڳا.

هندستان جا يوگي ٽي پهريان هئا، جن ”اينڊوڪرائين سرشتي“ کي انتظام ۾ رکڻ جو سولو ۽ قدرتي طريقو، خاص رٿيل ڪسرن ۽ اونهن ساهن کڻڻ دواران ڳولي ورتو. انهن جي اثر هيٺ، انسان ۾ ايڏو ته صحت، صورت ۽ سيرت ۾ ڦيرو آيو اچي جو هن جا مت مائٽ ۽ گهرا متر به عجب ۾ پئجي ويا. تازو نيويارڪ جي هڪ نامدار ڊاڪٽر مونکي مبارڪون ڏنيون جو سندس هڪ بيمار کي وسمه جهڙو فائدو پيو هو، جنهن کي سالن کان بيموٽري ڳلڙي ۽ پتي جي بيماري هئي. پيءُ هڪ منهنجيءَ وڏيارڻ ۾ تازو ڇهن هفتن جي يوگ ڪسرن ۽ چوٽي وقت کان پوءِ اهڙو ته مڪمل پلٽو اچي ويو، جو سندس هرڪو متر کيس واڌايون ڏيڻ لڳو. هنجي چيلهر جي گيل جو چار انچ گهٽجي ويئي، سو سندس ٻول شول ٿي اصل ٺٽون ٿي پيو. سندس نپڻ ۾ چمڪو ۽ چن ٿي موهيندڙ مشڪ به انهيءَ ڪري هئا جو کيس جيون جي راحت ۽ ٻاڻ ۾ وشواس وري ڄاڳي پيا. هن هاڻ فيصلو ڪيو ته پنهنجو ڏندو ڦيرائينديس ۽ سندس پتي جو کيس ڇڏي ويو هو ۽ طلاق پئي چاهيائين، سو هاڻ ٺاهه لاءِ اصل ماندو پئي ٿيو. جن استرين کي رٿو-بند مان تڪليفون ٿين ٿيون، يا جن جي ماهواري پي قاعدي ٿي رهي، يا جنکي سور ٿو رهي، تن کي وپریت آسڻ، سرو-انگ آسڻ، هر آسڻ، سڀت وڃر آسڻ، ۽

سيرش آسٻ تي زور ڏيڻ گهرجي.

انهن آسٻن مان ڪهڙا آسٻ ڪهڙن ڪهڙن ڳلڙن تي پرياءُ
 وجهن ٿا سو به مان هڪ ٻڌايان ٿي، جڏهن توکي سڌ هجي ته
 نولاءِ ڪهڙو آسٻ وڌيڪ گهربل ٿيندو. پٽيٿوري ۽ پٽيل
ڳلڙا سيرش آسٻ ۽ مٽيه آسٻ دواران نيڪ ٿين ٿا ۽ ٿاڻاڻڊ ۽
پٿراڻاڻڊس ڳلڙا سرو-انگ آسٻ، سيرش آسٻ، وڀريٽ
ڪرڻي هر آسٻ ۽ مٽيه آسٻ دواران ۽ انڊر پيلس ڳلڙا پوڄي
آسٻ، مڪڙ آسٻ، ڌنر آسٻ، آرڌا-مڇندر آسٻ، مٽيه آسٻ
۽ اديان بند ڪوڙان ۽ جنس وارا ڳلڙا وڀريٽ ڪرڻي، سرو-انگ
آسٻ، سيرش آسٻ ۽ اديان پٽيٿوري دواران. سٺي ۾ سنو طريقو اهو
 آهي ته آسٻ اهڙا ڪجن، جن مان سڀني ڳلڙن کي فائدو
 پهچي سگهي، ڇاڪاڻ ته اهي هڪ ٻئي تي مدار رکن ٿا، ۽
 ان سان گڏوگڏ انهيءَ آسٻ تي وڌيڪ زور ڏيڻ گهرجي جنهن
 جي توکي خاص ضرورت هجي.

جيڪڏهن تون اهي آسٻ نيم سان ڪندو رهندين، ۽
 اونهن ساهن کڻي ڏيان ڏيندين، ته تنهنجا ڳلڙا وري
 جلدي دستوري ڪريءَ تي اچي پهچندا. هڪ واريءَ سندن
 آڏو آڻڪ دور ٿي، ته پوءِ انهن جي نيڪ ڪارروائيءَ ۾ ڪا به
 ٻي آڇڻ ڪانه پوندي.

قبضيت، منهنجي ويچار ۾، بيشمار اُگهاين جي چڙ آهي. سر ولیم لین، دنيا ۾ نامور سرجن جو چوڻ آهي ته ”سڀني ڪُهن مرضن مان نوي سيڪڙو، قبضيت ڪري ڄاڻن ٿا. سڄي پڇي مرض صرف هڪڙو ئي آهي. ۽ اهو آهي ’اُڻپورو نڪال‘.“

مون ڏٺو آهي ته منهنجي ڪلاس ۾ جيڪي وڌياري اچن ٿا ان ۾ گهٽ ۾ گهٽ ٽئين حصي کي ته ’نڪال‘ جي تڪليف آهي ئي آهي. ڪن کي جيڪڏهن صفا قبضيت نه آهي، ته انهن جو ’نڪال‘ پورو نه آهي ۽ هو پاڻ کي ڏيڻ ڏيڻ ۾ زهر ڏيئي رهيا آهن. اسان جو وڏو آندو (Colon) سڄي پڇي هڪ ڪسي آهي ۽ اهو ضروري آهي ته جيڪو گند ۽ ڦوڳ ان مان لنگهي سو ان ۾ گهڻو وقت پيو نه هجي ۽ جيئن جلد ئي سگهي اوترو جلد نڪال ٿي ٻاهر وڃي. پيءُ صورت ۾، زهر بدن ۾ مٿي وري هليو ايندو ۽ رت جي نلين دواران بدن ۾ جنب ٿي ويندو. اها ڳالهه مکيه نه آهي ته ڪيترو گند ٻاهر نڪال ٿيو، پر اها ڳالهه مکيه آهي ته ڪيترو گند اندر رهجي ويو. قبضيت جا ڪارڻ ڪهڙا آهن؟ ڪن ڄاڻن جو رابو آهي ته ان جا مکيه ڪارڻ هي آهن: جڏهن جاءِ ضرور جو خيال ٿو ٿئي تڏهن يڪدم نه وڃي، اونها ساهه نه کڻي، گهڻو کائڻ، غلط نموني کائڻ، گهٽ ورزش وٺڻ، يا ٻي ڳالهيون جي ڪري. ڊاڪٽر ولیم هي، انهيءَ رائي جو آهي ته حد کان وڌيڪ جيڪڏهن دوائون ٿيون وٺجن، ته ان مان قبضيت ڄاڻي ٿي. هن

وقت اهڙا گهڻي ڀيڻ بيمار آيا آهن جن کي اوستائين قبضيت جي شڪايت اصل نه ٿي هئي جيستائين انهن ڪنهن بيماريءَ ۾ گهڻيون دوائون نه ورتيون هيون.

ڪن حالتن ۾ قبضيت مانسڪ حالتن ڪري به ٿئي ٿي. مونکي هڪ استريءَ جي خبر آهي جنهن کي قبضيت انهيءَ ڪري ٿي پيئي ڇاڪاڻ جو هوءَ ڪنهن دفعي انهيءَ هنڌ وڃي رهي جتي سندس لاءِ سنان ڪوئي خلاصي نه هئي! ماڻهو ڊاڪٽرن وقت وڃن ٿا جڏهن کين بخار، ٿڌ، دستن ۽ وائي سور جي تڪليف ٿي ٿئي، پر کين اصل ڊپ نٿو ٿئي جڏهن قبضيت جي شڪايت ٿي ٿئين. هو بي پرواهيءَ وڃان ويٺو جلاب وٺن، ۽ پوءِ سمجهن ته سندن شڪايت دور ٿي ويئي. منهنجو اهو مطلب نه آهي ته ڪو هفت مان قبضيت جي خرابين تي وڏو ليڪچر ويهي ڏيان. مان توکي رستو ٻڌايان ٿي ته ڪئن ان آڱر رواجي حالت مان ڇڏجي جا ٽهنجي صحت کي اندران ئي اندران کات هڻي رهي آهي، ٽهنجي طاقت نووڙي رهي آهي ۽ ٽهنجي خون کي زهريلو بڻائي رهي آهي. ان لاءِ يوگين اونهن ساهن، آسٽن ۽ کاڌن جو طريقو ڏيکاريو آهي جنهن مان قبضيت دور ٿي وڃي ٿي. هنن جو اهو خيال آهي ته ڏيان جي ڪريائين لاءِ قبضيت هڪ اٽڪ آهي. هو هفتي ۾ هڪ دفعو نيم سان اٽيما ڪرڻ، ۽ هر روز ڪنهن مقرر وقت تي جاءِ ضرور وڃڻ تي پاڻ کي هيرڻ جي هدايت ڪن ٿا. ٿيڻ نه ٿيڻ گهرجي ته هر ويلي کان پوءِ حاجت اچڻ گهرجي، پر جي ڏينهن ۾ به دفعا حاجت اچي ته اهر ڪافي آهي. اٽيما ڪرڻ جو صحيح طريقو هيءُ آهي ته ساڄي پاسي، يا ٻئي ڀر، يا ته گوڏا چائيءَ تائين پڪوڙي سمجهي. هفتي ۾ هڪ دفعو اٽيما ڪرڻ سان. جا هميشه ساڳي وقت ڪرڻ گهرجي. ٽهنجا آندڙا نيم سان نيڪال

ڪرڻ شروع ڪري سگهندا، خاص ڪري جيڪڏهن تون ڳوڏا ڪوڙي اوڪڙو وهڻ جو طريقو اختيار ڪندين ۽ جيڪي هيٺ ڪسرتون ڏيکاريل آهن سي ڪندو رهندين. رواجي ريت هفتي ۾ هڪ کان وڌيڪ دفعا انيما ڪرڻ صلاح ڀريو نه آهي، جيتوڻيڪ هر روز انيما ڪرڻ اهڙو اعتراض جوڳو نه آهي جهڙو جڙي پوئي ۽ کان سواءِ ٻيا نقصانڪار جلاب وٺڻ، يوگي هڪ صفائي ڪندڙ طريقو اختيار ڪن ٿا جنهن کي ”بستي“ چون ٿا جنهن ۾ سنان جي ٿب ۾ ويهي هيٺان پاڻي مٿي ڇڪجي، پر اهو طريقو روبرو هدايتن بنا سگهي نه سگهيو.

يوگين اسان جي پيٽ جي عضوي بابت اونهو ويچار ڪيو آهي ۽ هنن ان کي نڪ ڪارروائيءَ ۾ رکڻ لاءِ ڪي خاص آسٽ رٿيا آهن. اسان جون ڪيتريون رانديون اهڙيون آهن جن ۾ سرير جي وچين پاڻي کي ورڙش ڪو يا ملي ٿي نٿي، جيتوڻيڪ اها آهي به بلڪل ضروري. اسين جيڪڏهن چاهيون ٿا ته پيٽ هميشه نڪ حالت ۾ رهي ته ان ڏانهن ڌيان ڏيڻ اصل ڀلجي نه وڃڻ گهرجي.

اسان جي سرير جي مشين کي طاقتور ۽ نڪ ڪارروائيءَ ۾ رکڻ لاءِ هيٺيان آسٽ تمام اثرائتا آهن: اديان بند (پيٽ اندر ڇڪڻ)، پُون-مڪ آسٽ (گئس ڪڍڻ)، هر آسٽ، پشچمرلان آسٽ، يوگ مدر، پوجنگ (نانگ) آسٽ، سليپ (مڪڙ) آسٽ ۽ ڏنر (ڪمان) آسٽ.

قبض ڪان ڇڻڻ ۽ ان کي ٽارڻ جو ٻيو اثرائتو قدم آهي صحيح کاڌو کائڻ. (هن باري ۾ آهار ٿي باب ڏس.) صحت بخش ۽ طاقت وڌائيندڙ کاڌا وڌيڪ ڪاڻ ۽ آهي پوريءَ طرح ڇٻاڙي ڇٻاڙي ڪاڻ. گهرج کان وڌيڪ اصل نه ڪاڻ. تازو ميرو ۽ پاجيون ۽ تازيون رسون وٺندو ڪر. پاڻي پوري انداز ۾ هر روز پيئندو ڪر (ٺهنجي نر جي هر هڪ

ويهن پائوندين پٺيان ڪلاس ڪن).

منهنجي هڪ وديار ٿي ٻڌايو ته جڏهن کان مان اوڪڙو وهڻ سکيس تڏهن کان مونکي قبضيت جي شڪايت اصل نه رهي آهي.

قبضيت صحت لاءِ هڪڙو ئي وڏي پر وڏو خطرو آهي، ۽ جيڪڏهن توکي اها ٽڪليف هوندي ته تون نيمائتي علاج ڪرڻ بنا ان مان چٽي نه سگهندين. جيڪي آسٽرون مڻ ڏسيا آهن سي آزمائي ڏس ۽ جاءِ ضرور پر اوڪڙو وهندو ڪر. اهو وهڪ جو نمونو جاءِ ضرور لاءِ قدرتي آهي. نه رڳو گوڏا پيٽ کي زور ڏين ٿا، پر حاجت لاهڻ وقت پٺيءَ جي هيٺين ڀاڱي جي سڄي بيهڪ ڦري ٿي وڃي.

قبضيت لاهڻ لاءِ مونکي پوک آسٽن کان وڌيڪ سولو طريقو پيو ڪونه ٿو سگهي. منهنجن گهڻو ڪري سڀني وديار ٿين کي وڙو انهن ڪسرن ۽ اوڪڙو وهڻ مان ئي فائدو پيو آهي. اڪثر ڪري انهن اڳي ”بيا سپ اڀاء“ ورتا هئا. منهنجن ڪيترن هندستاني مٿن شڪايت ڪئي آهي ته هو جڏهن هندستان ڇڏي ولايت اچن ٿا تڏهن اُتي ڪرسيءَ جيئن اوچا ڪمود ڪم آڻڻ ڪري هو قبضيت پرائي ٿا وڃن.

پوک آسٽن سربر کي انهيءَ حالت ۾ رکڻ ٿا جنهن ۾ قدرتي علاج جي شڪتي بنا اُنڪ جي ڪارروائي ڪري ٿي، ۽ اهي هر ڪنهن کي قبضيت مان چوٽڪاري ڏيڻ لاءِ مدد ڪن ٿا. اها اُنڪ آهي زهريلي قوڙڪ وارين غلاصتين جو گڏ ٿيڻ.

سٺي پر سٺي موٽر توکي ٽڪليف ڏيندي رهندي، جيڪڏهن انجي تيل واري ٺلي گندي پئي هوندي. ساڳي حالت سربر سان به آهي. تون پنهنجي وڏي آندڙي کي به سربر جي ٺلي ڪري ليڪ ۽ جيڪڏهن تون مرض پراڻو ٿيو چاهين، ته ان کي هميشه صاف رکندو اچ.

تون وهائي تي ڪند مس ڌرين، نه توکي نند ڪجي وڃي ٿي؟ ڪين، تنهنجي نند قتل آهي، پيو پاسا ورائين ۽ پيو ڪلاڪن جا ڪلاڪ جاڳين؟ جيڪڏهن تون پوئين حالت ۾ آهين، نه تنهنجي نند قتل جا ڪارڻ ڳهڻا ئي ٿي سگهن ٿا. مثلاً، تون هنڌ ۾ سمهين پڙهندو آهين ڇا؟ تون رات جو ڊيڙ سان ڳرو پوچن کائيندو آهين ڇا؟ جهڪي روشنيءَ ۾ پڙهندو آهين ڇا؟ يا تمام نرم هنڌ تي سمهندو آهين ڇا؟ جيڪڏهن ٿاين آهي، نه تون هنڌ ۾ سمهي پڙهڻ بند رک، سمهڻ کان به يا ٿي ڪلاڪ اڳ هڪي ماني ڪاءِ، رات جو پنهنجي سمهڻ واري ڪوئيءَ ۾ بلڪل اوندهه ڪري ڇڏ، يا پنهنجي اکين مٿان ڪارو ڪپڙو وجهندو ڪر، ۽ هنڌ هيٺان ڪاٺ جو تختو وجهائي ڇڏ. حقيقت اها آهي ته اڄ ڪلهه جن کي نند قتل جي شڪايت هوندي آهي تن کي ڊاڪٽر سخت هنڌ تي سمهڻ لاءِ هدايت ڪندا آهن. اهو بهتر آسان وٺڻ جو خاطر خواه طريقو آهي.

ڪڏهن ڪڏهن غلط طرف سمهڻ ڪري به نند ڦٽي پوندي آهي. جن کي نسن جي ڏڪڻي هوندي آهي تن کي خاص طرح رات جو سٺي نند نه ايندي آهي. جيڪڏهن هو ڌرتيءَ جي چمق واري ڪرڻ جي ابتڙ سمهندا هوندا، توکي اها سڌ هوندي نه ڌرتيءَ جي ڪرڻ کي قطب. نما جي سئيءَ کي ڦيرائڻ جي شڪتي آهي. پر توکي شايد اها سڌ نه به هوندي ته ان کي اسان جي نسن جي وچن کي پوسرائڻ جي

به شڪتي آهي! ان ڪري اسان کي پنهنجا پير ڏکڻ طرف ۽ مٿو اتر طرف ڪري سمهڻ گهرجي، جيئن ڌرتيءَ جي ڪرڻت سان سڌائيءَ ۾ رهجي. مان هيءُ هندستان ۾ پنهنجي آڌياپڪ کان سکيس ۽ جن منهنجن وديارئين ۽ مترن کي نند ڦٽي پوڻ جي شڪايت هوندي آهي، تن کي ڏسيندي آهيان.

ڪيترن کي لهرس لڳو جڏهن هنن ڏٺو ته پنهنجن هنڌن جو طرف ڦيرائڻ ڪري انهن کي بهتر نند اچي ٿي ويئي. نند ڦٽڻ جا اُلبت گهڻي ڪارڻ آهن، پر هي علاج ڏهن مثالن مان ڇهن ۾ نه ڪامياب ٿيو!

نند سڌارڻ لاءِ ٻيون ڪيتريون ئي ڳالهيون آهن جي رڻون ڪري سگهين ٿو. يوگ ڪسرتون، اونها ساه ۽ ڍرائي، اهي خاص ريت ڪماتا آهن. مونکي پنهنجن وديارئين ٻڌايو آهي ته انهن جا نتيجا اڪثر حيرت جهڙا ٿيا آهن. ڪن حالتن ۾ کين پهرئين ئي سبق کان پوءِ سٺي نند اچي ويئي هئي.

ڍرائي وٺڻ جي ڪسرت جو وچوروار بيان ڍرائي واري باب ۾ صفحي ۶۲ تي ڏنل آهي. يوگين سمهڻ کان اڳ ڪي ساه ڪٽڻ جون ڪسرتون ٻڌايون آهن. اهي کليل دريءَ وٽ ڪرڻ گهرجن، پر جي توکي ٿڌ لڳڻ جو ڊپ ٿئي، ته هوادار ڪوئيءَ اندر ڪر. تون ٿورا اڳا مڙون ساه ڪڍڻن ۽ اُن سان واري باب ۾ ڄاڻايل آهي ۽ اُن کان پوءِ به يا ئي ساه ڪٽڻ جون ڪسرتون ڪر.

اڃا به بهتر ٿيندو، جي تون ٽڪڙو بند ڪرين ۽ ان کان پوءِ هيٺين ڪسرت وٺين: پنهنجي گهمڻ جي وڪ گهٽاءِ ۽ اڳو ساه ڪٽي چار قدم هل، پوءِ ساه ٻاهر ڪڍ ۽ ٻيا چار قدم هل. جي ڪي ساهي ۽ چار قدم نه وڃين سگهين ته شروع ۾ ئي قدم هل. اهو هڪ دؤرو ٻورو ٿيو. ساه ڪٽڻ ۽ ساه ٻاهر ڪڍڻ هڪ موافق ٿيڻ گهرجن. راتين نه ٿئي ته پهريائين رڻو سان ساه

ڪڇي ۽ ٻڇاڙي ۽ ۾ ڀرائي ۽ سان. هيءُ ڪسرت ٿي دفعا وڌيڪ ڪر.

ٻئي ڏينهن تون چار دؤر گهمڻ شروع ڪرڻ وقت، ۽ وري چار دؤر ٻيا، گهمڻ جي ٻڇاڙي وقت ڪر. اهي دؤر آهستي آهستي وڌائيندو وڃ. مهيني کن ۾ تون هڪ دؤر ۾ وڌيڪ قدم کڻي سگهندين. تون چئن قدمن بدران پنج قدم ساه کڻڻ وقت، ۽ وري پنج قدم ساه ٻاهر ڪڍڻ وقت کڻي سگهندين. گهر گهمي موٽي به يا ٿي وڌيڪ ساه کڻڻ وارن ڪسرتون ڪري پوءِ وڃي سڌو بستري تي ليٽ.

جيڪڏهن تنهنجي ننڍ ڦٽڻ نسن تي چڪ يا رت جي وڌيل دؤري سبب هجي ته تون هن ڪتاب ۾ ڏنل يوگ ڪسرتون ڪر ۽ توکي ٻيءَ ڪنهن به ڳالهه جي ضرورت نه ٿيندي. هڪ لڱا، هڪ اسپتال جي نرس مون رت آڻي ۽ چيائين ته مونکي سيرش آسٽ ۽ آيا ساه کڻڻ سیکار. هن اهو ٻڌو هو ته ان مان ننڍ سڌري سگهندي. ٿورن ڏينهن ۾ هوءِ ائين ساهن کڻڻ جي ڪسرت ۽ ساو آسٽ (ڀرائي ونڻ) سکي ويئي ۽ پٽ جي اوت ۾ سيرش آسٽ به ڪري سگهي ٿي. سمهڻ وقت انهن ڪسرتون ڪرڻ سان هنکي وري اڳي وانگر مٺي ننڊ اچڻ لڳي.

هيٺيون ٺڪر هڪ موهيندڙ اوچ سماجڪ انگريز استريءَ جي خط مان آهي جا ننڍ پوري نه اچڻ ۽ ڊپ وچان چرڪڻ ڪري نهايت ضعيف ۽ بي همت هئي:

...مونکي نسن جي ڏکڻي هوندي هئي ۽ بلڪل سيٽيل رهندي هئس. ڪجهه وقت کان ننڍ به پوري نه ايندي هئم. مونکي ٻڌائيندي ڏاڍي خوشي ٿي ٿئي ته چئن مهينن جي ڪسرتون کان پوءِ مان هاڻي نهايت بهتر آهيان. مونکي هاڻ ننڊ سٺي ٿي اچي ۽

ڊپ وچان جو ڏکڻي ٿيندي هٿم سا صفا ڇڏي
وئي، اٽم. مان تنهنجي نهايت ئي احسانمند آهيان
جو تون مون ۾ ايترو چاهه ورتو.

(صحيح) مارگيري

بي رستري، مسز جي-بي، دوائن بنا سمهي ڪانه سگهندي
هئي جنهن ڏينهن کان سندس پتيءَ سندس روبرو آپگهات
ڪيو هو. هوءَ بلڪل ڏڪندڙ ۽ بي آرام هئي. مونکي ٻڌايائين
تہ مان بہ آپگهات ڪرڻ لاءِ ذري گهٽ سنڀري آهيان. هن
يوگ ڪسٽون ڪرڻ شروع ڪيون ۽ ٽن مهينن کان پوءِ هوءَ
اڳي جهڙي نؤبتي اچي ٿي. هن کي يوگ لاءِ ايترو تہ انساه
اچي ويو جو پنهنجي ڪٽنب جي سيني پائين، مٿن مائٽن ۽
مٿن کي بہ هر کائي منهنجي ڪلاس ۾ داخل ڪرايائين. ڏس
تہ ڇا ٿي لکي:

مان پنهنجي هائڻوڪي حالت جي پيٽ انهيءَ
وقت جي. ڏکڻائي حالت سان نٿي ڪري سگهان،
جڏهن مان تنهنجي ڪلاس ۾ پهرياءُ اچي شامل ٿي هئس.
مان هارڻ خوش طبع آهيان، بک سٺي ٿي لڳيم،
نند مني ٿي اچيم ۽ سڀاءُ بہ وڻندڙ ٿيو اٽم (هي
منهنجي ڪٽنب جو رايو آهي). منهنجون سڀ تڪليفون،
پيٽ، آندڻ ۽ نسن جون، ذري گهٽ لڳي ويئون
آهن. مون جيڪي يوگ ڪسٽن مان پرايو ۽ اڃا پرايان
پيئي تنهن لاءِ مان پنهنجي پاڳ ۽ تون لاءِ نهايت ئي
شڪر گذار آهيان.

هن رهر بہ لکيو تہ مان هميشه هنڌ ۾ سمهي ڊرائيءَ واري
ڪسٽ ڪندي آهيان جنهن ڪري تڪڙي نند ڪجي ويندي اٽم.
هندستان ۾ اڪثر گرم ٿيل جي مالش ڪندا آهن جڏهن
ڪنهن کي گهڻي ٿڪاوٽ هوندي آهي ۽ آرام جي گهڻي

سدائين جوان، سدائين نروڙو

ضرورت هوندي اٿس. ملبار طرف هڪ خاص ٻُڙي آهي جنهن جي ليل سان سڄي بدن جي پنڌ رهن، ويهه منٽ مالش ڪندا آهن.

مونکي انهن ماڻهن جي ڄاڻ آهي جي سمهڻ وقت گرم ٿوڻي جي چاهه جو پيالو ماڳي گڏيل پئندا آهن نه کين گهري نند ڪجي ويندي آهي. جي اها چاهه ميسر نه ٿي سگهي، ته ان جي بدران خالي گرم پاڻي پيئڻ گهرجي. مان توکي جيڪر صلاح ڏيان ته پنهنجي هنڌ وٽ گرم پاڻيءَ جو پيالو رکي ڇڏ ۽ جيڪڏهن رات جو جاڳ ٿئي ٿي ته اهو پوءِ پي ڇڏ. اهو مونکي هڪ ڏاهيءَ جو ڏس چين ۾ مليو. ان جو يوگ سان ڪو واسطو نه آهي، پر ان مان اڪثر گهريل فائدو ملي ٿو وڃي. هاڻي مٿيون هدايتون مان وري هيٺ دهرايان ٿي، ۽ جيڪڏهن توکي نند ڪتب جي ٽڪليف ٿيندي هجي ته اهي ڏيان ۾ رک.

پنهنجي دري کولي سمه يا هرادار ڪوٺيءَ ۾ سمه. پنهنجا پير ڏکڻ طرف ۽ مٿو اتر طرف ڪري سمه. ٻنھ اونڌاهي ڪوٺيءَ ۾ سمه يا اڪيون ٻيڪي سمه. رات جو ڪهڙا بلڪل ٿوري ۾ ٿورا پاء جئن چمڙيءَ کي کليو ساه ڪڍڻ جو وڌيڪ وجهه مليئي. جي ضرور هجي ته مٿان پلي هڪ وڌيڪ بلبڪيت وجهي ڇڏ. پنهنجي سمهڻ واري ڪوٺيءَ ۾ گل يا ساوا ٻوٽا رات جو نه رک.

پنهنجي مٿي هيٺان ٻانهون رکي نه سمه، ڇاڪاڻ ته ڪلهن کان مٿي ٻانهن رکڻ مان رڳن کي سبت ٿئي ٿي. نرم بستري تي نه سمه، نڪي اوچو وهائڻ ڪم آڻ. نون جڏهن سمهين تڏهن پنهنجو پنيءَ جو ڪنڊو

سڌو سٺو گهر جي.

سمهڻ کان ٿورو اڳ ڳرو پوڄن نه ڪاء.

هند ۾ سمهي نه پڙهه.

ڊير ڊير تائين نه جاڳ، ڇاڪاڻ جو سٺي ۾ سٺي نند

اها آهي جا اڌ رات کان اڳي ٿي اچي.

سمهڻ وقت ٿورا آيا ساه کڻندو ڪر.

هند ۾ سمهي پاڻ کي ڀرائي وٺائڻ جي ڪسرت ڪر.

مان وري به هت دهرائان ٿي نه يوگ طريقي ساه

کڻڻ، سيرش آسڻ ۽ جهولڻ واري ڪسرت مان پوري

وقت اندر تنهنجي نند قٽڻ دور ٿي ويندي.

مونکي خبر نه آهي ته تون هنن هدايتن مان ڪيترين جي

پوئواري ڪندين. شايد گهڻين جي نه، جيستائين ڪ تون اهڙو

بزار ٿيو هجين جو ڪهڙي به ڳالهه آزمائڻ لاءِ تون تيار هجين.

هي باب انهن لاء لکيل آهي جن جي جيون جلد جلد مٿي جي سور پوڻ سان بگڙجي پئي هجي. اتفاقي مٿي جو سور، جنهنجو علاج سولائيءَ سان ڪنهن گوري وٺڻ سان ٿي سگهي ٿو، سو ڪو وڏو سوال نه آهي. ڪيترن ئي ماڻهن کي وقت بوقت اهڙا سور پون پيا. مونکي ياد آهي ته مونکي پڻ پوک ڪسڻ کان اڳ واري عرصي ۾ اهڙا سور پيا پوندا هئا. پر جڏهن لڳاتار مغز ۾ جنسي سخت مهريون پيئون لڳن، جڏهن مغز ٿورڙ بندڙ سور کي ڪهڙيون به دوائون اثر نه ڪن، تڏهن سور برابر وڏو سوال آهي. جن اهڙي قسم جو مٿي جو سور پوڳيو هوندو تن کي ئي سڏ هوندي ته اهو ڪهڙيءَ نه سخت پيڙا جو ڪارڻ ٿي سگهي ٿو.

اهڙا مٿي جا سور ڇا مان ٿا پيدا ٿين؟ ڪن حالتن ۾ ڊاڪٽري تپاس مان ڪا خرابي ڏسڻ ۾ نه ٿي اچي ۽ نه بيماري دفع ٿئي ٿي. پوک ڪيترن ئي لاء مددگار ٿيو آهي، جن کي اهڙن مٿي جي سورن جي پيڙا هوندي هئي، ۽ منهنجن ڪيترن وڊيارٿين کي ان مان پورو چوٽڪارو پراپت ٿيو آهي. مون نه هن باري ۾ گهڻو ڪجهه ڪيوني نه ٿي. صرف انهن کي آسٽ سيڪاريم ٿي. باقي سڀ هنن پاڻ، ۽ ٻيو قدرعت، ٿي ڪيو.

منهنجو هڪ وڊيارٿي، ڊيٽمارڪ جورهواسي، جو چين ۾ وڏي عهدي تي هو، تنهن کي ڪهنه مٿي جا سخت سور پوندا هئا. کيس چئن مهينن جي پوک ڪسڻ مان پورو چوٽڪارو مليو هو ۽ هو اڄو هئن ئي لکي:

چاليهن سالن کان مونکي سخت مٿي جا سور پوندڙ هئا ۽ ايترا سال بيماريءَ کي سمجهڻ ۽ علاج لاءِ پئي مقامونا هنيو. ڪيترائي ڊاڪٽر ۽ ماهر پيٽيم ۽ اٺيڪ دوائون آزمايو. پر سڀ يٽن وٽ ويا.

پنهنجي بدن مان زهر ۽ مٿي جي سورن جي پاڙ پٽڻ لاءِ يوگ ڪسرن جا ڇهه هفتا، ڪو خاص وڏو عرصو ڪونه آهي، پر مان نهايت خوش آهيان جو آخر هڪ اهڙو انسان گذير جنهن مونکي چوٽڪاري جي صحيح راهه ٿي آندو. هن جي بنايل ڪسرن ڪرڻ ۽ کاڌي ۽ جيوٽ جي ٻين ڳالهين بابت سندس صلاحن مڃڻ سان منهنجي صحت ۾ گهڻو سڌارو ٿيو آهي، ۽ مان پاڻ کي هر حالت ۾، سرير خواه من ۾، بهتر ۽ وڌيڪ بهتر پيو سمجهان. مٿئين عرصي ۾ مونکي مٿي جا سور بلڪل ٿورا دفعا پيا آهن، سي به تمام مائٽا ۽ ڪا به انتظار ٿي تڏا ڪانه ڪئي آئون. مونکي خاطري آهي ته تمام جلد رهي ٿورا سور به دفع ٿي ويندا.

هن شخص کي ڪٿن ڪٿن مٿي جي سورن مان چوٽڪارو نصيب ٿيو؟ پهريائين هن يوگ ڪسرن ڪرڻ شروع ڪيون، سيرش آسٽ نه ڏنيون پر به دفعا ڪندو هو. ڇهه هفتا هن کاڌي جي سخت پرهيز ڪئي ۽ گوشت، مڇي، اڇي کنڊ، نشاستا خاص ڪري مڇو، شراب، ڪافي، چاڻ، ۽ سگريٽن کي ڇڏيو پيس. ان دوران هو ٽارا ميوو ۽ سٽلڊ، ڪچيون ۽ رڌل پاجيون، انهنجون رسون، باداميون ۽ اڪروٽ، ماکي، ڏڏ، هٽ جي ٺهيل ڇيز ۽ بيون کير مان ٺهيل شيون کائيندو هو. هو ٿورڙي جي چاڻ، اناج جي ڪافي ۽ کير پيئندو هو. هو آهستي آهستي کانڻ ۽ کاڌو پوريءَ طرح ڇڏڻ سڳيو. نتيجو اهو ٿيو جو نه رڳو مٿي جي سورن ۽ پيٽ جي ڦٽن

کان چٽي پيو، پر پنهنجي ترش مزاجي، شڪي سياڻي ساڙ پيچ،
 ۽ دڪ درشتيءَ کي تلاءُچلي ڏيئي ڇڏيائين. هن اصل ”نئون جنم“
 ٿي چاهيو ۽ نه فقط يوڳ ڪسرتن جي سکيا جو ڪجهه عرصو.
 سچ پچ هن جي حالت ۾ ٿيو به ائين، جئن سندس استريءَ
 مٿن ۽ سندس دفتر ۾ ڪم ڪندڙن مونکي ٻڌايو. هنجي
 زبردستن ڪيترائي دفعا منهنجا ٿورا مڃيا جو سندن زبردست
 صاحب کي مهربان ۽ همدرد بنائڻ ۾ مان ڪامياب ٿي هيس.
 جڏهن اها ڳالهه ٿلهجڻ لڳي ته سيرش آسٽ ۽ بين يوڳ
 آسٽن دواران مٿي جي سور مان چونڪارو ملي ٿو، تڏهن
 ڪيترائي منهنجن ڪلاس ۾ اچي شامل ٿيا. انهن کي يا سندن
 ڊاڪٽرن مون ڏانهن ٿي موڪليو يا پاڻمرادو مون ڏانهن ڇڪجي
 ٿي آيا. مٿي جي سور لاهڻ لاءِ تون پنهنجي سر اڪيلو به
 ڪوشش ڪري سگهين ٿو. رڳو يڪدم سيرش آسٽ ڪرڻ
 شروع نه ڪر. اول پيا ڪي آسٽ هفتو کن ڪر، ۽ پوءِ هفتو
 ڏنل سڀ هدايتون چڱيءَ طرح ڏيان پر رڳو سيرش آسٽ ڪرڻ
 شروع ڪر.

سندن جو سور، دم، زڪام، نڙيءَ جو سور

۱۲

سندن جو سور - اڄ ڳالھ، لکھا ماڻھن کي سندن جي سور ۽ وائي سور جي تڪليف رھي ٿي. رھي تڪليفون اڪثر بدن ۾ ڏھڙ ڪڏ ٿيڻ ڪري ڄاڻن ٿيون؛ ۽ ڏھڙ بدن ۾ ٽڏھن ڪڏ ٿيندو آھي جڏھن پوري آڪسيجن نہ ٿي ملي، ڪسرت نہ ٿي وٺجي ۽ ڪٿائي پيدا ڪندڙ کاڌا کائجن نا. ڊاڪٽر ايم. او. گارٽن پنھنجي ڪتاب '*The Cycles of Health*' ۾ ٻڌائي ٿو تہ ڊاڪٽر جان لوگھران جو رايو هو تہ ڪنھن سندن جي سورن جو ڪارڻ هميشہ رت ۾ ڏھڙ ڪڏ ٿيڻ آھي، جو شايد ڪيترن ئي سالن کان پيو ڪڏ ٿيندو هجي. ڏندن، يا ساءِ نس (ھڏي يا ماس ٽنٽن ۾ پور) يا وڏي آنڊي ۾ جڏھن ڏھڙ ڪڏ ٿئي ٿو ٽڏھن سندن جو سور ڄاڳي ٿو، پر ڪھڙين ئي حالتن ۾ لڪڙ ڪري ڏند ڪڍائڻ يا ڪلين يا ساءِ نس جي آپريشن ڪرائڻ بدران، جي کاڌن کائڻ ۾ وڏو ڦيرو آڻجي تہ ان مان گھربل فائدو ملي ٿو سگھي.

مناسب کاڌو ۽ پوڻ آسٽ سندن جي سور وارن لاءِ نهايت فائد ڀمند ثابت ٿيا آهن. آسٽن جو مقصد آخر راحوئي آھي تہ بدن صاف رھي ۽ بيماري چٽائڻ ۾ قدرت جي شڪتيءَ جي ڪارروائي وڌندي رھي.

جن کي سندن جي سور جي تڪليف رھي ٿي تن لاءِ ڪسرت هڪ اهم ڳالھ آھي. جنھن سنڌ ۾ تڪليف هجي تنھن کي هر نموني ۾ ڦيرائڻ گھيرائڻ گھرجي ڇو ان کي طاقت

ملي. جڏهن ڪي وديار ٿي منهنجي ڪلاس ۾ داخل ٿيا تڏهن هو اهي سُر وارا سنڌ اصل چوري چوري به ڪين سگهندا هئا، ۽ فقط ڪي سولا آسٽ ڪري ٿي سگهيا. ڪي نه اڃا پهرين آسٽ ڪرڻ شروع ڪندا هئا ته سور ۾ وٺي دانهون ڪندا هئا. ان هوندي به هو ڪلاس ۾ اچڻ لڳا ۽ گهر ۾ پندرهن منٽ کن هر روز آسٽ ڪندا رهيا. نتيجو اهو ٿيو جو هنن جي سندن جي تڪليف ڇهن کان ٻارهن مهينن اندر گهڻو ڪري صفا ڇڏي ويئي. ٻئين اڪثر ٿيندو آهي ته جن ڪي سندن جي سور يا وائي سور جي پي ڪا تڪليف هوندي آهي تن ڪي آسٽ شروع ڪرڻ کان ٿورن هفتن بعد وري اوچتو وڌيڪ تڪليف معلوم ٿيندي آهي. پر ان ڪري نه هراس ۾ اچڻ گهرجي ۽ نه بي همت ٿيڻ گهرجي. اهي آسٽ هلائيندا اچن، پوءِ ڪي سور وڌيل هجي، ڇاڪاڻ ته اها ڪا خراب نشاني ڪانه آهي.

هڪ وديار ٿي، مثال طور ڪي دانهن ڏني ته سندس سوت ڳوڙو ٻن مهينن جي روزاني آسٽن ڪرڻ بعد ٽيڪ ٿيڻ بدران پاڻ کيس وڌيڪ تڪليف ڏيئي رهيو هو. مون کيس ان وڌيل سور هوندي به آسٽن ڪرڻ لاءِ همٿايو. اٽڪل اٺن مهينن کان پوءِ سندس سور بيٺه ڇڏي ويو، ۽ سندس ڳوڙو اهڙو نرم ٿي ويو جو هو باغ اندر ٽڪريءَ کان ٻڪڻ ٻوڙڻ ۾ ڏاڍو خوش ٿيندو هو ۽ پنهنجي نئين گهر جي مرامت ڪرائڻ ۾ ڪمڀڻ ڪي واهر ڪرائڻ لڳو. هن ڪي فائدو اڃا گهڻو جلد ٿئي ها، جيڪڏهن هو ماس کانڻ ڇڏي ڏني ها ۽ لوڻ بنا کاڌو کائي ها. ۽ اهو مان سندن جي سور وارن لاءِ بلڪل ضروري ٿي سمجهان. تنهن کان سواءِ انهن ڪي مڇي، بيضا، مٺ، اڇو مڙ ۽ جهڙو اٺو، اڇي کنڊ، ڪافي، چاڻ، ڪوڪو ۽ ڇاڪاڻ ته ڪاٺ بند ڪرڻ گهرجن. ڪيترا ماڻهو پڇندا آهن

نه ”ٽڏهن ڇا ڪانهجي؟“ کين تازو ميو، سٽلڊ، پاجيون، ساوا پن، باداميون ۽ آڪروٽ، تنهن پيل آلي جي ماني، سويا پين، کير مان ٺهيل شيون، سڪل ميو ۽ ماکي - اهي ڪاڏا ڪاٺڻ گهرجن. ميون ۽ پاجين جون رسون، ڦوڏني جي چاه، اناج يا انجیر جي ڪافي ۽ ملائيءَ سوڌو کير پيئڻ گهرجي. سندن جي سور وارن لاءِ سٺي ۾ سنو پيچ آهي ليمي جي رس گڏيل چڪايل پاڻي (Distilled Water)، ۽ جيترا گهڻا دفعا اهو پيئي اوڻو بهتر. (چڪايل پاڻيءَ جي گلاس ۾ اڌ کان وٺي ٽن ليمن جي رس گڏڻ گهرجي).

جيڪڏهن ٽڪليف سخت هجي ته اهو بهتر ٿيندو جي ٿورا ڏينهن صرف پاڻيءَ ۽ ليمن تي رهجي. ان کان پوءِ ميون ۽ پاجين جون رسون ۽ سٽلڊ وٺڻ گهرجن ۽ ان بعد ئي ٻيا ڪاڏا ڪاٺڻ گهرجن، جي مٿي ڏيکاريل آهن.

جيڪي ورت رکڻ يا ڪري ڪرڻ نه چاهين، سي جي سٺ ڏينهن ليمي جي رس وٺندا آهن ته انهن کي به اهڙو ئي فائدو پوندو. پهرئين ڏينهن نيٺ کان اڳ، هڪ ليمي جي رس وٺڻ گهرجي ۽ ٻئي ڏينهن نيٺ کان اڳ ٽوڙي منجهند جي ويلي کان اڳ وٺڻ گهرجي ۽ ٽئين ڏينهن وري نيٺ منجهند ۽ رات جي وٺڻ کان اڳ. ٽون هي انداز وڌائيندو ره جيستائين ٽينهن ليمن تي پهچين، يعني ڏهن ليمن جي رس نيٺ کان اڳ، ڏهن جي منجهند جي ويلي کان اڳ ۽ ڏهن جي رات جي ويلي کان اڳ. ان بعد ٽون وري هڪ هڪ ليمو هر روز ويلي تي گهٽائيندو وڃي.

سرير ۾ جو سندن ۽ ٻين هنڌ ڪلشم جو راءِ ڪنوڻي ٿو تنهن کي نرم ڪرڻ لاءِ ليمي جي رس نهايت ڪمائي ڇڏي آهي. رڳو هيئن ڪرڻ گهرجي ته ليمي جي رس پيئڻ کان پوءِ ڏندن جي بچاءَ لاءِ اهي چڱيءَ طرح ڌوئي صاف ڪري

چڏجن، يا نه پولي سان رس پيڻ گهرجي.

جيڪي سندن جي سور سبب اڻڻ وهڻ ۾ هلاڪ آهن ۽
گسرت وٺي ٿا سگهن، تن لاءِ ليمي جي رس وارو طريقو ۽
ان سان گڏ ليمن جي پنن واري چاه سٺا نتيجا ڏيکاريندي.
ليمي جي پنن واري چاه هن ريت ٺاهي آهي:

ليمي جا چار پن ۽ نارنگي ۽ جا چار پن، ٽن پيالن جيتري
پاڻي ۽ ۴ ڪاڙهڻ گهرجن جيسين پاڻي باقي وڃي هڪ پيالي
جيترو اچي. ان ۾ اڻ ٺهڪايل ماکي ۽ اڌ ليمي جي رس گڏ
گهرجن (پهرين رس ڪڍي، اها اڌ ليمي سوڌو پيالي ۾ وجهڻ
گهرجي). اها رات جو سمهڻ وقت پي چڏڻ گهرجي.

اهو پيچ هونءَ ۾ گڏڪاري آهي، پوءِ سندن جو سور هجي
يا نه هجي. ان ڪري انهيءَ ٽڪليف ٿيڻ جو آنديشو به نه
رهندو. مان پڻ اڪثر اها چاه وٺندي آهيان.

دمڪشي ۽ هي-بخار- پهريون دمڪشيءَ جو بيمار جنهن
کي مون يوگ ڪسرتون سيکاريون، سو هو هڪ خاص ٻارن جو
چيني ڊاڪٽر، سڏي ٿي. هو پنهنجي سؤت سان گڏ ڪلاس
۾ آيو پر اها ڳالهه ڪانه ڪيائين ته کيس ڪا دمڪشيءَ جي
بيماري آهي. هن رڳو ائين چيو ته مان هي يوگ آسٽ ۽ ساه
ڪٽڻ جا طريقا سکي پنهنجن ننڍين بيمارن کي وڃي سيکاري ڏيندس.
هو پاڻ سان هميشه ٿرموميٽر، سٽيٽسڪوپ ۽ بيا اوزار کڻي ايندو
هو ۽ پنهنجي سؤت يا ٻئي ڪنهن وديارائيءَ کي سيرش آسٽ
۽ ٻين آسٽن کان اڳ خواه پوءِ ٽپائيندو هو.

ڪي مهنا رکي هن مون کي ٻڌايو ته کيس دمڪشيءَ جي
ٽڪليف چڏي ويئي هئي ۽ عجب پئي ڪاڏائين ته هنن آسٽن
جو ان سان ڪو واسطو ئي سگهيو ئي ڇا. ان کان پوءِ ئي
مون کي معلوم ٿيو ته کيس دمڪشي هئي. مون کيس ٻڌايو ته
ڪهڙا يوگ آسٽ ان لاءِ گڏڪاري ٿي سگهن ٿا. هو پوءِ ستن

ورهين جو هڪ ٻار وٺي آيو جنهن کي ٽن ورهين جي عمر کان ئي دمڪشي ۽ جي پيڙا هوندي هئي. هڪ ڏينهن هن مون کي هڪ وڏو گلدستو پنهنجي هڪ بيمار هٿ انهي ۽ ننڍڙي چوڪري جي چاڪ ٿيڻ لاءِ شڪرگذاريءَ طور ڏياري موڪليو. نيويارڪ ۾ تازو، مون وٽ هڪ ننڍو ٻار ڇهن ورهين جو آندو ويو. هن کي هفتي ۾ هڪ دفعو دمڪشي ۽ جي تڪليف ٿيندي هئي جا به ٻه ٽي ڏينهن پيئي هلندي هئي. اٽڪل اٺن سببن ۽ گهر ۾ آسٽن ڪرڻ کان پوءِ، هن جي حالت ۾ وڏو ڦيرو اچي ويو ۽ کيس پوءِ ڪلاس ۾ اچڻ جو ضرور ٿي نه ٿيو.

هڪ استريءَ کي سالن کان دمڪشي ۽ جي تڪليف هلندي پئي آئي. هن مون کي ٻڌايو ته هوءَ پاڻ سان هميشه انجيكشن جي سئي ۽ دوا ڪٽندي هئي ۽ جڏهن به کيس دمڪشي جا ارڪاڻ معلوم ٿيندا هئا، تڏهن پاڻ کي سئي هڻندي هئي. هن يوڪ آسٽن ڪرڻ شروع ڪيا ۽ ٻڌايائين ته ”مون کي نه هاڻ سڌ به نه آهي نه اها سئي ڪٽي رکي آهي!“

’نيويارڪ ٽائيمس‘ جي ۱ جنوري ۱۹۵۲ واري پرچي ۾ هيٺيون وڻندڙ ليڪ فاسٽر هيلي جو ظاهر ٿيو جو ڪوبه پاڻ وٽ رکيو اثر:

يوگم آسٽن دواران دهڪشيءَ جو علاج
آرجينٽائين جي ڊاڪٽر جي انقلابي علاج
جو آزمودو

بونس آئرس، ڊسمبر ۱۹۵۷.

هندستان جا يوگي جي پنهنجي آتمڪ انٽي-
لاءِ مٿي تي بيهن ٿا تن کي، بونس آئرس جي چاليءَ
جي بيمارين جي سرجن، ڊاڪٽر ارنيسٽو اسڪيوڊرو
جي رائي موجب، هڪ وڏو فائدو ٿئي ٿو.

سدائين جوان، سدائين نروڙو

هو سمجهي ٿو ته انهن کي دم جي تڪليف ڪڏهن به ٿيڻ نه گهرجي.

جڏهن سندس ننڍي پٽ کي چار سال اڳ، دمڪشيءَ جي تڪليف اچي ٿي. تڏهن ڊاڪٽر ايسڪيوڊرو ان بيماريءَ جو ڳوڙهو ايباس ڪرڻ لڳو. هن ڪيترائي چالو علاج آزمايا. ٽڪرين تي رهائڻ، هوائي جهاز ۾ مسافري ڪرائڻ ۽ ٻيا ڪيترائي طريقا اختيار ڪيائين پر ان مان سندس پٽ کي خير ڪو ناهندو ٿيو.

ڊاڪٽر کي چاڻ هئي ته سڀني بيمارن جا هن جيڪي آپريشن ڪيا هئا تن مان کيس ڏسڻ ۾ آيو ته سندن ڦٽڻ جي مٿئين ڀاڱي ۾ رت جي ڪمي هئي. هو دليل ڊوڙائڻ لڳو ته اهو ئي شايد دمڪشيءَ جو ڪارڻ ٿي سگهي ٿو. هن ڏٺو ته هوا گهٽجڻ ڪري نه پر زياده هوا ملڻ سان بيمار تنگ پئي ٿيو، جنهن ڪري هو پوريءَ ريت ساهه کڻي نٿي سگهيو.

هن پنهنجي پٽ جا دستوري علاج چالو رکيا، پر ساڳئي وقت هن نئين اصول جي به آزمائش ڪرڻ شروع ڪئي. سولائيءَ سان ساهه کڻڻ لاءِ پٽ کي وهائڻ جي ٽيڪ ڏيئي مٿيرو وهارڻ بدران، هن ڇا ڪيو جو کيس پٽ ۾ سمهاري ڇڏيو هو. پٽ جون ٽنگون هوا ۾ مٿي جهلي کيس هٿن تي پٽ ڪرائيندو هو. ڊاڪٽر ايسڪيوڊرو پٽ کي مٿي ئي بيهاري، ايڪس ريز واري شيشي مان ڏسندو هو ته جڏهن رت ڦٽڻ جي مٿئين ڀاڱي ۾ وهڻ شروع ٿي ڪيو تڏهن ان ۾ ڪهڙو ڦيرو ٿي آيو. هن پٽ کي چيو ته صبح جو ڪيترائي منٽ هنڌ تان هيڪ لڙڪي سمهه، اڌ

هند ۾، ته آڌ هيٺ، ۽ مٿو ٻانهن تي ججهلي زمين تي رک، هن ٻار جي ساهه ڪٽڻ جي عادت بدلائي ڇڏي. ڇڪ سان ساهه ڪٽڻ بدران هو هلڪا ساهه ڪٽڻ لڳو. هارڻ ڊاڪٽر جو پٽ دمڪشي مان صفا آيو آهي ۽ ان کي ٽن سالن کان به مٿي ٿي ويا آهن.

اهڙي انقلابي علاج جي آزمائش بعد، ڊاڪٽر ايسڪيوڊرو وٽ دمڪشيءَ جا بيمار، ۴۰۰ کان مٿي آيا آهن. انهن مان ڪي ته نهايت سخت حالت ۾ هئا جن کي ٻين ڊاڪٽرن لاءِ علاج سمجهي ڇڏي ڏنو هو. هن کي آلمٽ سيني ڪيسن ۾ مڪمل فائدو نه پيو آهي. جتي ماس ٽنٽو صفا ناس ٿي ويا هئا، اتي برابر سندس علاج مددگار نه ٿيو آهي. پر جن بيمارن سندس صلاح جي سڃاڻيءَ سان بيروني ٿي ڪئي تن کي چڱي سهائتا ٿي ملي. ٻارن کي ته اڪثري ڀڪدم فائدو ٿي ٿيو.

ڊاڪٽر ايسڪيوڊرو جي علاج جي خوبي هيءَ آهي جو ٻار اهي سڀ ڳالهيون خوشيءَ سان ڪن ٿا. اهي چاهه مان مٿي ٿي بهن ٿا، پيٽ ۾ سمهن ٿا، هٿن تي ڀڪر ۾ ڦرن ٿا ۽ ڏور سان ساهه ڪٽڻ بدران، ننڍا ننڍا ساهه کڻن ٿا.

يوگين جي ويچار موجب رڳو سيرش آسٽو دمڪشيءَ جي بيمارن لاءِ ڳڻڪاري نه آهي. ٻيا به ڪيترا آسٽو ڪمائتا آهن: ارڏا-مٽسيندر آسٽو، مٽسيه آسٽو، سرو-انگ آسٽو، سٺ وجر آسٽو، اهي ٻه لاپڻائڪ آهن. سٺ وجر آسٽو کان سواءِ ٻيا سڀ ڪرڻا آهنجا نه آهن. انهن آسٽن جو پهريون ۽ پيوڏاڪو اچي ويو، ته آخرين ڏاڪو به اچي ويندو.

يوگ آسٽن ۽ اونهن ساهن ڪٽڻ جو مقصد اهوئي آهي ته

قدرتي علاج جي ڪارروائي تيز ٿئي ۽ سرير مان زهر نڪري وڃن. ڇا جي ڪري دمڪشيءَ جي تڪليف ٿي آهي سو ڄاڻڻ ڪا مکيه ڳالهه نه آهي. اها وڻ-جيوڙن، ڪن خاص کاڌن، مٽيءَ ۾ زهر، هاضمي جي خرابيءَ يا مانسڪ ڳالهين سبب ٿي سگهي ٿي.

ڊاڪٽر گارٽن 'The Cycles of Health' ۾ وڌيڪ ڄاڻايو آهي ته مرحوم ڊاڪٽر برڪولز انهيءَ رائي جو هو ته ”دمڪشي ۽ هي-بخار جي وچ ۾ ڪو مکيه فرق ڪونه آهي. ٻنهي جو ڪارڻ رت ۾ زهر گڏ ٿيڻ آهي، جنهن ڪري ڦڦڙن جي پردن ۾ مونجهه پيدا ٿئي ٿي. جڏهن تڪليف ٿي ٿئي تڏهن قدرست صرف گڏ ٿيل گند ٻاهر ٿي ڪڍي ۽ اهڙيءَ طرح سڄيل پردو گهڻو بلغم ٻاهر ٿو ڪڍي. اڄ ڪالھ گهڻو زور انهيءَ ئي ڏنو وڃي ٿو ته رڳو بيماري قهلائيندڙ ڇيڙ کي ٽارجي، باقي سرير ۾ سڌاري آڻڻ جو خير ڪو اُٻاءُ ورتو ٿو وڃي، انهيءَ ڪري آبھوا جي بدل سڌل ڪئي ٿي وڃي، ڪن کاڌن کان پرھيز ڪجي ٿي ۽ ڪن خاص جانورن کي پڻ ٻروھارڻ کان ڪنارو ڪجي ٿو.

يوگ آسٽن جو ڳڻائو اثر دمڪشي ۽ هي-بخار جي بيمارن ۾ تمام جلد پروڙي سگھجي ٿو. پر اهو بلڪل ضروري آهي ته اهي آسٽن هڪ سال کن لاڳيتو هلائيندا اچجن. تڪليف صفا لهي وڃي ان کان پوءِ به اهي آسٽن چالو رکندا اچجن. رت صاف ڪندڙ کاڌو ۽ ننڍو ورم (ٽن کان ڏهن ڏينهن تائين) بيماريءَ کي هٽائڻ لاءِ تمام ڪمائتا آهن.

زڪام- ماڻهن کي زڪام جلد جلد ڇو ٿو ٿئي؟ ڪن کي سال ۾ پنج ڇھ گھمرا لیس جي تڪليف ٿئي ٿي، بلڪ وڌيڪ به. ان جو مول ڪارڻ اهو آهي جو سرير ۾ بيماريءَ سان مقابلي ڪرڻ جي شڪستي گھٽيل ٿي رهي. جيوڙن جي فوج

جيڪا سرير تي ڪاهه ٿي ڪري تنهن سان لڙڻ ۾ سرير اُسمرت ٿيو پوي. گھڻن ڏهري مادن گڏ ٿيڻ ڪري، سرير ۾ سگھه ستيا گھٽبي ٿي رهي، جنهن ڪري اهو وچونڊڙ جيونڙن اڳيان ست جهلي نٿو سگھي. اسان جي رت جي ڌارا زهر کان چٽل رهي، نه جيڪر اسان کي جلد جلد زڪام جي تڪليف ٿئي ٿي ڪانه. زڪام صرف چٽاءَ جي گھٽي آهي نه اسان جي سرير کي صفائيءَ جي سخت ضرورت آهي. جڏهن قدرت سرير ۾ گڏ ٿيل زهر سان پڇي نٿي سگھي، تڏهن انهن ڏهرن کي بلغم رستي ڪڍڻ جي ڪوشش ٿي ڪري. اسان جي پيپرواهيءَ ڪري ۽ سرير سان جا اسين آڇوڳ ورتڻ ٿا ڪريون تنهن ڪري ئي زڪام ٿئي ٿو.

انهيءَ ڪري بيماريءَ جي ڪارڻ کي دفع ڪرڻ لاءِ ضرور ڪوشش وٺڻ گھرجي ۽ نه رڳو بيماريءَ جي اثرن سان پيئي لڙائي جوئجي. ڪم نصيبا، اسين هميشه اهم ڳالهين کان پاسو ڪري ٿا ڇڏيون. گھڻين حالتن ۾، زڪام جي بنيادي ڪارڻ ساڳيون ئي ٿي جو پي ڪنهن وچونڊڙ بيماريءَ ۾ ٿي ٿئي: رت ۾ اُڻهوري آڪسيجن، ڪسرت ڪرڻ ۾ ڪوتاهي، بگڙيل کاڌو، ۽ کاڌي، شراب ۽ سگريٽن جو زياده واهيو.

ٿوري ئي آدم ۽ وقت ڏيڻ سان، اڪثر ڪري هر ڪو سرير ۾ بيماري ٽارڻ جي شڪتي وڌائي سگھي ٿو ۽ سرير کي مرض جي جيونڙن جي اثر کان اڪثر آڇو رکي سگھي ٿو.

اهو يوگ ڪسرتن ۽ اونهن ساهن ۽ پوري ميل جوڙ وارن کاڌن (well-balanced diet) دواران پراپس ڪري سگھجي ٿو، جيتوڻيڪ مان شخصيءَ ريت صحيح کاڌن تي گھڻو زور ڏيندي آهيان، نه به مان اهو قبول ڪنديس ته اهي جن کي جيڪي وڻيو ٿي سو کاڌائون ٿي، تن کي به فقط آسٽن مان چڱو فائدو ٿي پيو. سندن حالت ۾ زڪام، انفلوئنزا، ساءِ نس (نڪ جي نفيس

پُردي جي ڪوٽڙين جي سوچ)، ملير يا وغيره جي تڪليف جا اُڳي ڪين وقت بوقت پيئي ٿيندي هئي سا گهٽجي وين، ۽ نيٺ صفا ڇڏي وين.

مونکي ڇوڏهن، پندرهن سالن کان ڏکام جي تڪليف ڪانه ٿي آهي، جڏهن کان مون يوگ آسٽن جي سکيا پرائي آهي. گهڻا ماڻهو رڳو پيا چاهين ته سندن ڏکام پڪدم لهي وڃي، پر ان جو بنيادي ڪارڻ لاهڻ لاءِ هو ڪجهه نه ڪرڻ لاءِ تيار نه آهن. سندن فائدي لاءِ مان هٿ ڪي ٿوريون هدايتون ڏيان ٿي جي مونکي پنهنجي يوگ اڏياپڪ، جڏهن مون پهرين ڪائٽس سکيا وٺڻ شروع ڪئي، تڏهن ڏنيون هيون. هن جي صلاح هميشه ڦلداڻڪ ٿيندي هئي. هن صلاح ڏني ته ڏک مان ڪڏهن به نه هيٺ سٽڪ، پر مٿي زور سان سڪي، وات رستي بلغم ڪڍي ڇڏ، ۽ لائين چار پنج دفعا ڪر، ۽ جڏهن به ڏک سٽڪ جي ضرورت پوي، تڏهن لائين ٿي ڪرڻ گهرجي. وات جو ڦوڏڻي جي گرم چاهه ماکي ۽ ليمي سان گڏي، ڪاڙهو ٺاهي پي، ۽ سرڪي جي پٽي لڳاء، جتن پگهر جام نڪري. اها پٽي هيٺ لڳائڻ گهرجي: هڪ حصو سرڪر ۽ ٽي حصا پاڻي، تنهن ۾ نوال ٻوڙي، پوءِ ٺوڙي، پيرن ۽ ٽنگن کي ڳوڏن نائين ويڙهي ڇڏ، مٿان سڪو نوال ويڙهي، بلٽڪيٽن سان ٻاڙ کي صاف ڪري، خاص ڪري پيرن کي، دب ڪري سمهه. پاسي کان سڪو نوال ۽ بياصاف ڪپڙا رکي ڇڏ. پگهر نڪري ته اها پٽي لاهي، پگهر چڱي طرح سڪائي، ڪپڙا بدلاء. جن کي مون هي ڏس ڏنو آهي تن کي ڏکام گهڻو وقت نٿو هلي ۽ نڪي زور ٿو وٺي. هڪ ڏينهن يا وڌيڪ عرصي لاءِ ورس، مڪمل يا آڏوري رکڻ مان به چڱو فائدو ٿو پوي. پر اهو نه وسارج ته مکيه ڳالهه اها آهي ته ڏک مان هيٺ نه سٽڪ!

ٺڙيءَ جو سور - ڪنهن متر هڪ دفعي مونکي چرچي ۾ چيو ته ”جي تنهنجو يوگ منهنجو ٺڙيءَ جو سور لاهيندو، ته مان عمر ۾ ٻي تنهنجو ٻڌو ٻانهو ٿي رهندس.“ مان خوش آهيان جو هن ساڀيا ۾ اهو انجام ڪونه ڪيو، نه ته مان هوند ’ٻانهن جو ڏٺي‘، بڻجي مونجهاري ۾ اچي پوان ها!

حقيقت اها آهي ته هڪ ڪسرت آهي جا جڏهن گهڻا دفعا ڪجي ٿي تڏهن اها يڪدم ڪلين جي سوچ تي روڪ وجهي ٿي ۽ ان کي وڌيڪ نٿي ڏئي. ٺڙيءَ تي روغن لڳائڻ يا لوڻ پاڻيءَ يا پيءُ ڪنهن روڳ، روڪيندڙ دوا سان گڏيون ڪرڻ به ساڳيو فائدو ڏين ٿا. پر اهي هن تڪليف کي وري ٿيڻ کان نٿيون روڪين. هوڏانهن سنهه - آسٽ جي استعمال مان ٺڙيءَ جي ناڙين، مشڪن ۽ ڪلين کي طاقت ملي ٿي ۽ بيماري ٽهائجڻ تي روڪ پوي ٿي.

مان هن غير رواجي آسٽ جي باري ۾ پنهنجو آزمودو ٿي ٻڌايان. ڪجهه سال ٿيا جو مونکي ٺڙيءَ ۾ نهايت پریشان ڪندڙ ٿڌي نڪتي. ان بعد ٿوري گهڻي سبب ڪري مونکي ٺڙيءَ جو سور پوڻ لڳو. ٿوري ٿڌي هوا لڳي، پير آلا ٿيا، يا ڪنهن گرم ڏينهن آئيس ڪريم کائڻ، نه ڪلن جي سوچ ٿي بوندي هئي. ڪيترا سال پوءِ مان جڏهن ميسور جي يوگ شالا ۾ هيس ته اتي مون شاگردن کي سنهه - آسٽ ڪندو ڏٺو. اهي جڻا ننڍڙا راکاس ٿي لڳا، سندن زبان ٻاهر نڪتل هوندي هئي ۽ اکيون ڦاٽل هونديون هيون. منهنجي آڌر يا پڪ مونکي هي آسٽ نه سڳاڻيو، ۽ مون به ڪو خيال ڪونه ڏنو. هڪ رات ٺڙيءَ ۾ سخت سور اچي پير ۽ مان جاڳي پيس. اهڙو سور اڳي ڪڏهن ڪونه پيو هوم. لوڻ - پاڻيءَ سان گڏيون ڪيم، نه به سور نه لٿو. ان وقت پي ڪاه روڳ، روڪيندڙ دوا هتيڪي ڪانه هيم ۽ نه وري گهر جي پائين کي جاڳائڻ ٿي ٿي چاهيم.

مون خفي ٿي سيرش آسٻا ڪيو ۽ ساهن ڪٽڻ جون ڪي ڪسرتون ڪيم. پر ٽڙيءَ جو سور نه لڌم. اوچتو مونکي سنهه-آسٻا جي اچي يادگيري پيئي. مون لڳاتار ست آف دفعا هي آسٻا ڪيو ۽ مونکي عجب لڳو جو هي سور گهٽجڻ لڳو. ٿورن منٽن ۾ مونکي ننڊ ڪڇي ويئي ۽ نڪو سور به لهي ويو. ان بعد مان هي آسٻا فرض طور مهڻو لاڳيتو هر روز ڪندي رهيس. ان وقت کان وٺي مونکي ڪڏهن به ٽڙيءَ جي تڪليف ڪانه ٿي آهي. جنهن کي به مون هي سنهه-آسٻا سيکاريو آهي تنهن کي اوس ان مان فائدو پيو آهي. مان اُلبت هي آسٻا سيکارڻ ۾ ڪجهه ڏکيائي معلوم ڪندي آهيان جو هي آسٻا اهڙو نه ڪل جهڙو آهي جو جيڪو ڪري سو کلي ڏئي. مونکي خبر نه آهي ته جڏهن ٽڙيءَ جي سوچ سخت وڌيل ٿي رهي تڏهن هي آسٻا ڪيتري قدر مددگار ٿو ٿئي. ٽڙيءَ جي سور جي شروعات ۾ نه هي آسٻا هميشه گهڻي شفا يابي ڏئي ٿو. مونکي يادگيري آهي ته هڪ لڳا ايليزيٽ آرڊن واري ڪلاس ۾ هڪ استريءَ مونکي چيو ته مان ڪلاس ۾ اچي ڪانه سگهنديس جو مونکي ٽڙيءَ جو سور ٿي پيو آهي. مون کيس سنهه-آسٻا ڪرڻ لاءِ همٿايو. ٻيون استريون هنکي هي آسٻا ڪندو ڏسي منهن پاسيرو ڪري کليل لڳيون. هن استريءَ اوچتو وڏو واکو ڪري چيو: ”آديون، سور لهي ويو!“ ٻين استرين کي خواهه مونکي ٻڌاها ڳالهه اول اعتبار ۾ ئي نه پئي آئي.

اها خبر ننڍي ڳوٺڙي ۾ پکڙجي ويئي، ۽ جڏهن مان ٿورا ڏينهن رکي بازار ۾ ڪجهه خريداري ڪرڻ ويس ته دوڪان واريءَ چوڪريءَ مونکان پڇيو ته اهو سچ آهي ته مونکي ويچارا ڏيڻ سان هڪ استريءَ جو ٽڙيءَ جو سور لهي ويو هو! اُلبت اها ڳالهه ائين سا ڪانه هئي، پر ان ۾ وڌاءُ به گهڻو ڪونه هو!

مون کان وقت وقت اهو سوال پڇيو ويندو آهي ته استري - پرش سنڀند نسبت يوگ مان ڪهڙي سکيا ٿي ملي؟ ڪيترن ماڻهن جي دلين تي اهو غلط اثر ويندو آهي ته يوگ اهڙي سنڀند جي منع ٿو ڪري، ان جي پوئلڳن کي سنڀاس اختيار ڪرڻو ٿو پوي، ۽ تنهن ڪري يوگ ان سنڀند بابت ڪا به سکيا نٿو ڏئي. پر ائين هرگز نه آهي. يوگ جي سائنس ته پاڻ هن سوال تي چڱي سکيا ٿي ڏئي، اها نه رڳو انجي آتمڪ، مانسڪ ۽ جزيوار درشتين تي، پر جسماني حالت تي به چڱي روشني ٿي وجهي. يوگين اهو کوجنا ڪري ڏنو آهي ته جنس شڪتيءَ - سنجوڳ شڪتيءَ جو سربر آندو بجليءَ جي نهايت پوپل ڌارا سان گهائو سنڀند آهي، جنهن کي اهي ڪنڊلني ڪري چون ٿا. هيءَ مٺل شڪتي جا انسان ۾ ستل رهي ٿي سا يوگ جي ڪن ساڌنن دواران جاڳائي سگهجي ٿي. جڏهن ڪنڊلني جاڳو ٿئي ٿي، تڏهن شڪتي ايتري نه وڌي ٿي، جو جيستائين منش يوگ ساڌنن جو استعمال نٿو ڪري، يا جي سندس آتمڪ آنتي ٽپيل نه آهي، ته ان مان گهڻي وڪار ٿيڻ جو امڪان رهي ٿو. يوگين کي ساڌن رٿيا آهن جن دواران جنس - شڪتيءَ کي آتمڪ آنتيءَ جي دائري ۾ لڳائي سگهجي ٿو. انهيءَ ڪري ئي يوگي هميشه پنهنجي جنس - شڪتيءَ کي ساڌو ۽ وڌائڻ چاهيندا آهن. جيڪڏهن جنس - شڪتيءَ کي آتمڪ دائري ۾ نه ٿو لڳايو وڃي، يا صحت - بخش ڪاررواين ۾ خرچ نه ٿو ڪيو وڃي، ته انهيءَ ئي روڪ وجهڻ سان اڪثر دل

۽ دماغ تي آلتو اثر ٿو پوي.

اها عالم آشڪار حقيقت آهي ته جنس - جذبات کي دٻائڻ سان اڪثر انسان جي سياڻپ ۾ ڪي غير معمولي ڳالهين جاڳن ٿيون، جهڙوڪ حد کان وڌيڪ مارڪٽ ڪرڻ، ڪيترا مارڪٽ ڪرڻ سان پنهنجي نفساني چڪر ٽپت ڪن ٿا.

يوگ پنهنجن پوئلڳن تي برهمچريه پالڻ لاءِ ڪي به بدن نه ٿو وجهي. اهو ان مان ئي ثابت آهي جو يوگ گرهستن لاءِ ڪي نيم مقرر ڪيا آهن. مکيه ۾ مکيه ڳالهه جا رڻي ويڻي آهي سا آهي حد کان وڌيڪ صفائي، آندرين خوراڪ باهري، رڪڻ، مثلاً، قبضيت پڻ آڀوڙ ڳالهه ليکي ويڻي آهي. يوگي انهيءَ ئي پڻ زور ڏين ٿا ته آهڙين ڳالهين ۾ من شد رڪڻ گهرجي. ننڍپڻ ۾ ئي جنس - ود يا ڏيڻ گهرجي. چوڪرن کي اهو سڪارڻ گهرجي ته جنس - شڪتي ايشور وٽان ڏاڍا بخشيل آهي. سکيا جي عرصي ۾ مقرر ڪيل نيمن تي سخت پابند رهڻو آهي ۽ گروه جي هدايتن جي پوري پيروي ڪرڻي آهي. ان عرصي ۾ برهمچريه جي پوري پالنا ڪرڻ گهرجي. پنهنجي سکيا پوري ڪرڻ بعد شادي ڪجي ۽ ”گرهست - يوگي“ ٿي رهجي.

اول مونکي هن وشيه تي لکڻ جو ڪوبه خيال ڪونه هو. پر ڪن منهنجن مترن ۽ وديارٿين صلاح ڏني ته مان هن وشيه تي به لکان، جو چيائون ته آڄ جي زماني ۾ ماڻهن جو وڏو انداز جنس - مسئلن ۾ جڪڙيل ٿو رهي، پوءِ هو باسين کي نه باسين، ۽ يوگ انهن لاءِ نهايت مددگار ٿي ٿو سگهي.

تو اهو ڏٺو هوندو ته تون جيڪڏهن سخت بدني ڪسرت ڪندو ته رهين ۽ نامسي کاڌن پيئن کان پري ٿو رهين ته تو ۾ نفساني چڪر گهٽي گهٽيل ٿي رهي.

يوگين ڪيترائي طريقا ڏيا آهن جن دوران جنس - شڪتي

بنا د باطن جي سندر روپ ۾ ڦيرائي سگهجي ٿي. پر انهن
بيچار طريقن جو مان هٿ ڏڪر نه ڪندس. اهي هر ڪو
وڌياري پنهنجي آڌياپڪ کان پنهنجي سر سڪي سگهي ٿو.
مان هٿ ڏڪ سولي ۽ تمام اُٿرائتي ڪسرت ٻڌائيندس جا
هر ڪو بنا ڪنهن جوڪم جي آزمائي سگهي ٿو.

اول تون ڪجهه منت صفا آسانس وٺ. (ڀرائي واري
باب ۾ جيڪي هدايتون ڏنل اٿئي تن موجب پيروي ڪر.)
پوءِ سڌو ٿي ويه. ۽ ڳچي ۽ مٿو تمام ڀرو ڇڏي اونها مؤزون
ساد ڪٽڻ شروع ڪر. پنڃ يا ڇهه (يا وڌيڪ) جيڪڏهن تون
اڃا سيڪرات نه آهين) اونها ساه ڪٽي، پنهنجون اکيون ٻُوت
۽ تنهنجي اندر ۾ يا ٻاهر جا بزم شڪتي ڪم ڪري رهي آهي،
انجو تصور ڪر. پنهنجو ڌيان ان تي لڳاءِ ۽ جنس جي سمنڊ
۾ ڪي نه ويچار هٽائي ڇڏ. هاڻ وري اونها ساه ڪٽڻ شروع
ڪر ۽ پوءِ هن ريت ڪر: هر دفعي تون جڏهن اونهو ساه
ڪڍين ٿڏهن راتين سمجهه ته تون جنس. شڪتي انجي مرڪز
مان مٿي چڪي رهيو آهين، جهڙيءَ ريت ڪوه مان پاڻي
مٿي رستي مٿي چڪي: ۽ هر دفعي جڏهن تون اونهو ساه
ٻاهر ڪڍين، ته تون راتين سمجهه ڪر ته اها شڪتي ٻيٽ ۾
تپي چڪر (Solar Plexus) اندر موڪلي رهيو آهين. يا،
جيڪڏهن تون چاهين، اها مستڪ ڏانهن موڪل ته اتي ڪافي
ٿيندي رهي. هيءَ ڪسرت تون ڪجهه منت ڪر ۽ ساه جي
نال قائم رکندو اچ. جيڪڏهن تو اڳي اونهن ساهن ڪٽڻ جي
ڪسرت نه ڪئي هجي، ته جنهن مهل تنهنجو مغز ڦرڻ لڳي
تنهن مهل هيءَ ڪسرت بند رک ۽ ان چئن ڪلاڪن کان پوءِ ٿي
وري شروع ڪر. هيءَ ڪسرت جهڙي آهي بلڪل سولي،
ٽوڙي ٿي آهي نهايت اُٿرائتي. اها ڳالهه بلڪل ضروري
آهي ته اونها ساه صحيح طريقي سان ڪڍجن ۽ دريڙ اڃا ڌاري

جنس-شڪتي مٿي چڪي، بسوءِ بيمت اندر ناپي چڪر (Solar Plexus) ۾ ڪڍي ڪڍي. جيڪڏهن تون چاهين ته اها مستڪ ڏانهن ڇڪي آئي گڏ ڪر. اهڙيءَ طرح، اهي جيون شڪتيون وڌيڪ ٿيون وڃن، جڏهن نفس-برورتيءَ ۾ ٿئي ٿو، پر اهي هن طريقي ڪريون ٿيون ٿيون ۽ ڦري اُتر شڪتيءَ جي صورت وٺن ٿيون. ان مان شخصيت ۾ ڪشش، بل ۽ سونهن وڌن ٿا. هيءَ ڪسرت پورن خواہ رستين پنهنجي لاءِ لاپڍاڻڪ آهي. ان لاءِ سٺي ۾ سنو وقت اهو آهي جڏهن ڪام ترشنا آيو، جيتوڻيڪ اها باقي ڪنهن وقت به ڪري سگهجي ٿي. هن ڪسرت، يوڪ آسٽن ۽ اونهن ساهن مان ضرور لاپڍاڻڪ نتيجا نڪرندا، خاص ڪري جيڪڏهن تون پنهنجي کاڌي تي چوڪسي رکيندين ۽ اهي سڀ کاڌا پيٽا ترڪ ڪندين جيڪي ڪام ترشنا بڻدا ڪن ٿا. تون آهار واري باب جو وري ڏور ڪر، جيڪڏهن توکان اهو وسري ويو هجي، ۽ ڏس ته يوگي ڪهڙي قسم جا کاڌا سفارش ڪن ٿا.

جيڪڏهن تون ويڻو نه هجي ته انهن کاڌن ۾ ماس به گڏي سگهين ٿو، پر اهو ڌيان ۾ رکڻ ته مڇي، آچار، چنڀيون ۽ مصالحدار کاڌا ڪم ترشنا وڌائين ٿا. اهڙيءَ ريت شراب، ڪافي، ۽ ٻيا اهڙا پيئڻ، جوش بڻدا ڪندڙ شين جي قطار ۾ ليکيا وڃن ٿا.

رافت جو سمهڻ کان اڳ ڳرم پاڻيءَ سان ڀڙڪائڻ به بدن جي جوش کي ڀري ڪرڻ لاءِ نهايت لاپڍاڻڪ آهي.

يوگين کي خاص آسٽن ۽ ڪسرتون رٿيون آهن جن دواران هنن ڪيڏيءَ به عمر ۾ پنهنجي جيون شڪتيءَ جي ڀڪيا ڪڍي آهي. انهن مان گهڻيون ڪسرتون اڪثر هرڪو سڳي سگهي ٿو. انهن دواران گهڻن کي پنهنجي جيون شڪتي وري هٿ ڪرڻ ۾ سهائتا ملندي.

هاڻي ڏسون ته هن ٻاري ۾ ڪهڙا آسٽ لائڊائڪ آهن. پھريون ۽ سڀ کان اتر آسٽ آهي سيرش آسٽ. پٿيوري ڳلڙن جو سرير جي سڀني ڳلڙن جو استاد ڪري ليکيو وڃي ٿو، تنهن کي طاقتور ڪرڻ سان جنس-ڳلڙن جي ڪارروائي پوري حالت ۾ اچي ٿي. ان تي پٿيوري ڳلڙن جو ايترو نه ڀاري اُتر آهي جو جيڪڏهن اهو ناس ٿي ويو يا ڪڍيو ويو ته جنس-ڳلڙن ۾ ازخود تڪليف جاڳندي ۽ انهن مان رسن جو وهڻ بند ٿي ويندو. سيرش آسٽ جو ٽائراڊ ڳلڙي تي به چڱو اثر ٿو ٿئي، جنهنجو پڻ جنس-ڳلڙن جي ڪارروائي سان گهڻو سنڀند آهي. انهيءَ ڪري هرڪو آسٽ جنهنجو اثر پٿيوري ۽ ٽائراڊ ڳلڙن تي پري ٿو، سو جنس-ڳلڙن جي ڪارروائيءَ لاءِ نهايت فائديمند آهي. سيرش آسٽ هڪ نهايت گڏاڻڪ ٽانڪ ليکي وڃي ٿي، ڇاڪاڻ ته انجو اثر ٻنهي پٿيوري ۽ ٽائراڊ ڳلڙن تي پري ٿو. انهيءَ ڪري انجو جنس-شڪتيءَ ۽ سائس لاڳو تڪليشن سان گهڻو تعلق آهي.

ان کان پوءِ ٻيا سڀئي ۾ سٺا آسٽ آهن سرور-انگ آسٽ ۽ وپرپ ڪرٽي. اهي به ٽائراڊ ۽ جنس-ڳلڙن کي طاقتور ڪن ٿا ۽ اسان جي ڳلڙن ۽ ساري سرير ۾ نئين جواني آڻين ٿا. پڇاڙيءَ ۾ اُشوڻي مدرا هڪ خاص ڪسرت آهي جنهن ۾ گڏيا، واري تي سڀني ۽ وري ڀري ڪجي ٿي. اها ڪسرت هيٺين ڪبي آهي: اوڪڙو يا پلٽي ماري ويهه (يا ٻئي ڪنهن نموني جنهن ۾ ٽوڪي هن ڪسرت ڪرڻ ۾ سولائي ٿئي)؛ اونهو ساهه کڻي ۽ ساهه ٻاهر ڪڍڻ وقت گڏيا جون مشڪون سُساء ۽ ساهه ۽ سوس گهڙي کن روڪ، وري آهستي ساهه ڇڪ ۽ مشڪن کي ڀرو ڇڏ. جيڪڏهن لڪڙو لڪڙو ڪري ته جا سوس اُشوڻي مدرا ۾ ٿئي ٿي تنهن مان جنس-عضون کي چڱا مالش ٿئي ٿي، اهي طاقتور ٿين ٿا ۽ کين وڌيڪ خون

سدائين جوان، سدائين نروڳو

ٻهجي ٿو. شروع ۾ هيءَ ڪسرت ٽيهارو سيڪند ڪجي ۽
آهستي آهستي ٻُڄ متن ٿاء وڌائيندو وڃي. هي آشوٽي
مدرا ۽ سيرش آسٽ، سرو-انگ آسٽ ۽ وڀرپ ڪرٽي، صدين
کان پرش جي جيون شڪتيءَ کي وري قائم ڪرڻ ۽ وڌائڻ
لاءِ پسند آهن.

ساڳيءَ طرح آديان بند، يوگ مدرا، هل آسٽ، متسيه آسٽ
سڀت وچر آسٽ به جنس وارن ۽ ٿاڻاڻڊ ڳلڙن تي اثر وجهن
ٿا ۽ انهن کي جوان ۽ تندرست رکڻ ۾ واهڻ ڪن ٿا.
هنن مان ڪنهن به ڪسرت ڪرڻ ۾ جوکو ڪونه آهي،
پر هن بستڪ جي ٻئي ڀاڱي ۾ جيڪي هدايتون ڏنل آهن
تن جي پوري پونواري ڪرڻ گهرجي. ان ۾ هر هڪ آسٽ جو
بيان وچورو ۽ تصويرن سان ڏنل آهي.

جيڪڏهن ڪوبه آدمي پيار ۽ جنس-سڀند تي ٻوٽو وڇاڻ
نٿو ڌاري سگهي، ته هو ڪڏهن به آتمڪ آنتي ڪري ڪين
سگهندو، پوءِ ڪٿي هو ڪنوارو رهندو هجي. عام پرش خواه
استري، جنهن کي برهمچريه رهڻ جي ڪابه چاهه نه آهي
تنهن کي ضرور جنس-چڪ رهڻي ٿي. انهن لاءِ يوگ ڪسرتون
نهايت ڳڻڪاري ٿينديون.

تون سچ ٻچ آهڙو ئي سهڻو سويٽاوان آهين جهڙو جيڪو ئي
 سگهين؟ تون پاڻ بنسبت سچي حقيقت ڪئن لهي سگهندين
 جيسين ٻيو ڪو توکي دل ڪولي نه ٻڌائي؟ تون جيڪڏهن
 وقت بچائي پاڻ سان ڳالهائين ته اهو ”ٻيو ڪو“ تون پاڻ
 ئي سگهين ٿو. تون پاڻ سان ايماندار ئي سچ ڳالهائ. مان
 جيڪر ائين چوان ته تون آدم-قد آرسيءَ اڳيان ئي بيهه.
 تون پاڻ ڏانهن ائين نهار ته ڇڻ تون ڪنهن ڌارئي کي تپاسي
 رهيو آهين. پنهنجي شڪل شبيهه، پوشاڪ، بڙت، ٿوري سڀ
 چڱي طرح چڪاسي ڏس. اهي سچ ٻچ توکي سونهن ٿا؟
 اهي ٺاهوڪا، سادا ۽ خلاص آهن، ڪين توکي ”ڌڙ ڍڍو
 سڀي ٻاڪريءَ“ جيان بنائين ٿا؟ ارمان آهي جو تون جئن
 گهمين ٿو تئن پاڻ کي تپاسي نٿو سگهين. هاڻ هڪ هنڌ ويهي
 يا بهي پاڻ سان ڳالهائ. مختصر ڪري ٻائي آرسيءَ اڳيان ئي
 پاڻ کي باريڪ طرح ڇاڇ. آهڙي ڪا ڳالهه توکي ڏسج ۾ اچي
 ٿي، ڇا توکي ٺٽي وئي؟ پنهنجو ٻيٽ ٻاهر نڪتل ته ڪونهي؟
 ٿڙا ته ٻاهر نڪتل ڪونهن ٿي. جيڪڏهن توکي پنهنجي بدن جو
 ڊول شول نٿو وڻي، ته پاڻ سان سچو ٿيءَ ۽ پاڻ سان ٻچ نه
 ائين چو ٿيو آهي؟ ائين ته ڪونهي ته تون تمام گهڻو ’ڊرنڪ‘
 ٿو پين، تمام گهڻو ٿو کائين ۽ حد کان وڌيڪ سگريٽ ٽو چڪين؟
 شايد تون ٽافين ۽ بيسٽرين جو بيحد شوقين آهين. يا شايد
 تون تمام سست آهين ۽ پوري ڪسرت نٿو وٺين. مهر ٻائي
 ڪري پاڻ سان سچ ڳالهائ. پاڻ کي اصل ٿڳ نه. جي

سدائين جوان، سدائين نروڙو

ڪسرت جي ڳالهه آهي، ته لائين نه ڇو ته توکي ان لاءِ وقت ڪونهي. جيڪڏهن ايليز بيٽ آرڊن جڏهن کان وڌيڪ مشغول انسان ٻيو مون ڪونه ڏٺو آهي، سا نيم سان ڪسرت لاءِ عرصو بچائي ٿي سگهي، ته پوءِ باقي ڪنهن لاءِ ڪوبه واجبي سبب ٿي نٿو سگهي ته کيس ڪسرت لاءِ وقت ٿي ڪونهي.

هاڻ وري پنهنجي آڏي پڇا ڪر. جڏهن پنهنجي لباس پوري ڪندين تڏهن توکي پنهنجي حالت جي گهڻي قدر صحيح تصوير معلوم ٿي ويندي.

جڏهن تون پنهنجي بدن تي ڪو آپريشن جو نشان ڏسين، ته پاڻ کان پڇ ته توڇا جي لاءِ اهو آپريشن ڪرايو؟ ڇا مان توکي اها بيماري ڄاڻي؟ گهڻين ئي حالتن ۾ انسان پنهنجو پاڻ کي ”زهر“ ٿو ڏئي. مونکي اها خاطري آهي ته تون جيڪڏهن ڪسرت ڪندين ۽ کاڌا، پيٽا ۽ سگريٽ گهٽائيندين، ته پنهنجي صحت، شڪل شبهه ۽ ڊڙل شول گهڻي ڀاڱي سڌري پوندا. جيڪڏهن تون پاڻ سان تمام سچو آهين، ته توکي اهو معلوم ٿي ويندو ته تون ڇو تمام ٿلهو يا تمام سنهو آهين، ڇو پنهنجي چمڙي ڦيڦي ۽ پنهنجو چهرو ساڻو جهڙو پٿر آهي. ڇو تو ۾ ايترا گهنج پيا آهن، ڇو توکي قبضيت ٿي رهي، ڇو تون سندن جي سور ڪري ڇڏو ٿي پيو آهين، يا ڇو توکي بي ڪا بيماري ڄاڻي آهي. ۽ جيڪڏهن تون جذبيدار ۽ جوشيلو آهين ته شايد پاڻ کي زور سان لپاٽ به وهائي ڪڍين! مون هڪ دفعي هڪ متر کي لائين سچ پچ ڪندو ڏٺو. هو ڪنهن ضروري ميٽنگ ۾ غير حاضر هو ۽ مون ٻڌو ته هو ناچاڪ هو. سو مان گهر موٽندي وات تي کيس هوڻل ۾ پچڻ ويس. مون کيس آرسِيءَ آڳيان ويٺو ڏٺو. هو پاڻ سان ڏاڍيان ڳانڻائي رهيو هو: ”سو تو وري شراب پيترا تو اڳي انجام ڪين ڪيو هو ته مان وري شراب ڪونه پئندس؟ تون هاڻ پٺڻ به نٿو ڪري

سگهين: تون سوئر آهين - سوئر کان به بدتر! ” انهيءَ ئي هن پاڻ کي پر ڪري ٿڌو وهائي ڪڍي. پهريون هڪ ڳل ئي، پوءِ ٻئي ڳل ئي! مان پير پير ۾ پوئتي هٽيس. منهنجي مرضي نه هئي ته ڪو مان کيس وڌيڪ پريشان ڪريان. پاڻ سان گفنگو ڪرڻ کان پوءِ هن وري شراب کي هٿ به ڪونه لائو آهي. سندس ڪٽنب ۽ متر کيس ڪيترو به باڏائين ها ته اهو اهڙو اثر نه ڪري ها جهڙو پنهنجو پاڻ سان ڳالهائڻ مان کيس ٿيو.

پنهنجي ”بدني لباس“ پوري ڪري هيٺ فرحت سان لپت ۽ پنهنجين ٽڪيلين جي پوري جاچنا ڪر ته اهي ڪهڙن ڪارڻن ڪري جاڳيون آهن: بدن جي سبت، ڊپ، غصو، نراسائي، چنٽا، وغيره ڇو ٿيون ٿين ٿي ۽ اهي ڪٿن لهي سگهنديون. انهن ئي چڱيءَ طرح غور ڪر.

مانسڪ وڌيا جي ڄاڻن جو رايو آهي ته لڳ ڀڳ هڪ سؤ جدا جدا بيماريون من جي ڊپيل ۽ چيڙاڪ سڀاءَ جي ڪري ٿين. ٿيون. انهن ۾ اهڙيون به بيماريون ڇيون وڃن ٿيون، جهڙوڪ، وڏي آندي جي سوچ، دمڪشي، انفلونيڙا، اينڊسائيٽس، پٽي جي پٿري، دل جي ٽڪيل، گهٽيل جي ٽڪيل، هي - بخار وغيره.

انهيءَ ڪري ئي من جي شائتي ۽ سبتلنا بدني صحت لاءِ اهڙي اهميت واري آهي. من کي ڊرائڻ ۽ آسائش ڏيڻ سان ڊپ، سبت ۽ چڙ دور ٿي وڃن ٿا ۽ سرير جي سونهن سوييا کڻي ٿي پوي. سدائين سڃيل ۽ سبتيل رهڻ سان، جهرو آڏوڳو ۽ اڻڻندڙ ٿيو پوي.

۽ هاڻي پاڻ سان ملاقات جي پوئين پاڇي تي ٿا اچون. پنهنجي اندر ۾ جهاني پاءَ ۽ پنهنجين اندرين خاصيتن بابت ڪن سوالن جا جواب سڃاڻيءَ سان ڏي. تون پير ڪندڙ آهين يا ٽڪاريندڙ، دياوان آهين يا شون طبع؟ تون نيڪ

سدائين جوان، سدائين نروڙو

سياڻا، هوش عئل وارو ۽ ادارچت آهين، ڪين هڻجي،
ساڙيلو ۽ ريسارو آهين؟

سڄي سونهن ۽ سوييا انهيءَ ۾ آهي نه اسين اندر خواه
ٻاهر سهڻا سوييوان رهون. ڪا به 'ميڪ-اپ' تنهنجي مڪ
جي چوڌاري اونهيءَ گهاريءَ کي ڏيکي ڪين سگهندي، نڪي
ان مان تنهنجي چهر تي تان سوار ٿيڻ جي چاپ مٽجي ويندي،
يا تنهنجي نيترن مان ڏڪار جي نگاه غائب ٿي ويندي. هاڻ
تون ڪا گهڙي بلڪل شانت ۾ ره، ۽ پاڻ کان هي سوال پڇ:
”مان اهڙو سهڻو سوييوان آهيان جهڙو مان جيڪو ٿي
سگهان؟“

جهڙا تنهنجا خيال، تهڙو ئي تون آهين

۱۵

ائين چيو ويندو آهي ته جهڙو تون کاڌو ٿو کائين، تهڙو ئي تون ٿيندين. هي گهڻي ڀاڱي درست آهي. پر جهڙا تنهنجا خيال آهن، تهڙو ئي تون آهين. اهو اڃا به وڌيڪ درست آهي. خيالن کي وڏي شڪتي آهي. اهي خيال نه، جي ٽريل پکڙيل، ڦرندڙ گهرندڙ ۽ ڪچا ٿڪا آهن، پر اهي خيال جي ايڪاگر، صاف، پکا ۽ دريڊ وشواس ڀريل آهن. اهڙي سچيتي ۽ ايڪاگر تا واري ويچار شڪتي وڌائڻ گهرجي.

جنهن نموني ۾ اسان جي ويچار ڌارا وهي ٿي تنهن آهڙي اسين چڱا ڀلا يا روڳي، ڪامياب يا ناڪامياب، سڪي يا ڊکي ٿيون ٿا. جئن اسين سانده خيال ڪندا ٿا رهنون ٿئن ئي اسين بطعون ٿا. جو انسان هميشه اهو ئي خيال پيو ڌاريندو ته جيڪو ڪم ڪندس تنهن مان ڪجهه به نه وٺيندس، سو نه هميشه پنهنجي ڪاريه جي آڏو پيو ايندو. هن جي منورلي ايتري نه آهي ٿي ويندي جو جڏهن به هو ناڪامياب پيو ٿيندو تڏهن ائين ئي فخر سان پيو چوندو: ”مون نه ائين ئي ٿي چيو.“ ڪلاس جيڪڏهن آڏ ڀريل هوندو ته ان لاءِ هو ائين ئي چوندو ته آڏ خالي آهي. ائين ڪڏهن به نه چوندو ته آڏ نه ڀريل آهي! اهڙي انسان کي تسلي ڏيارڻ نهايت مشڪل ٿيندو ته سندس مستقل سندس ئي بنائيل آهي ۽ سندس تراشا وادي خيالن جو ئي نتيجو آهي. نڪي هو اها ڳالهه مڃيندو ته سندس بدبختي ۽ ڊڪ سندس ئي من ۾ اڀايل آهن. جيڪڏهن

آشاوادي ويچار ڌاربا ت انهن ۾ نه ساڳي ئي شڪتي سمايل
ٿي ٿئي جهڙي نراشا ڀريل ويچارن ۾، پر فرق رڳو اهو آهي
جو آهي ويچار انهن جي آبتڙ ڪارروائي ڪن ٿا.

منهنجو هڪ متر آهي جنهنجا ويچار هميشه ڀڄ ٻاهر وارا
۽ نراشا ڀريل هوندا هئا. هڪ لڱا اسين جئن آفيس جي
ورائدي ۾ گهمياسين ٿرپاسين يعني نه مون کيس چيو نه توکي
جو ٽاڪاميٽيءَ مٿان ٽاڪاميٽي ٿي اچي، تنهنجو ڪارڻ اهو
آهي جو تنهنجا ويچار هميشه ڀڄ ٻاهر وارا آهن. مون هن ئي
اثر وجهڻ جي ڪوشش ڪئي ته جيڪڏهن ڪنهن ڳالهه تي
ايڪاگرتا سان خيال ويهي ڪبو ته اها ڳالهه اوس هت
ايندي. ذرا چوڄي ۾ مون کيس چيو ته مونکي هاڻ هڪ وارن
جي بڪل جي گهرج آهي جنهن سان جيڪر وارن ۾ ڪل
اٽڪاڻان ۽ مان پنهنجي چوڌاري هيٺ پٽ ۾ تهارڻا لڳس
ته مٿان ڪو بڪل هيٺ ڪريل هجي. مون کيس چيو ته منهنجو
اهو پٽين آهي ته جيڪڏهن ڪنهنجو وشواس پڪو ۽ ايڪاگر
آهي، ته بڪل نه ڇا، پر بيماريءَ مان لاسراري چوٽڪارو نه
هت اچي سگهيس ٿو.

منهنجي هن ڀولي ڀاڙ واري نشجي تي هنکي آلت عجب
لڳو ۽ مونکي چيائين ته اهي ڪجهه ڏکيو ڳالهون نه ڪر.
اصل انهيءَ گهڙيءَ مون پنهنجن پيرن وٽ هڪ وڏو بڪل ڏنو
مون ڇپ ڇاپ اهو ڪٿي هت جي ٿريءَ ۾ جهلي کيس ڏنو.
هن مشڪور، پر چيائين ته اها ڳالهه ته ڪٿي اثافي طرح بڻجي
آئي. هن ننڍڙي آزمودي مان کيس ڪجهه اثر ضرور ٿيو
هوندو ڇاڪاڻ جو ڪجهه وقت بعد منجهس چڱو ڦيرو اچي
ويو. هو آشاوادي بڻجي پيو ۽ کيس پنهنجن ڪمن ڪاربن ۾
چڱي سٺتيا اچڻا لڳي. ڪجهه سمي بعد هن هڪ خط ۾ مونکي
لکيو ته ”نهن جي بڪل مونکي چڱو سبق سيکاريو.“

من جي شڪتي هاجيڪار به آهي، نه گھڪاري به آهي. اها ٻنهي پاسي اثر ڪري سگهي ٿي ۽ اهو هن تي مدار ٿو رکي ته ڪهڙي طرف اها ڪتب آڻجي ٿي. اها هڪ ننڍڪو مزاج گهوڙي جيان آهي جو سني سوار جو هرڪو حڪم مڃي ٿو پر اڻڄاڻ سوار کي پوڻيون پڙهائي ٿو. سني گهوڙيسوار ٿيڻ لاءِ اها ڳالهه ضروري آهي ته گهوڙي جو ذرو به ڊپ نه ڌارڻ کپي جڏهن سوار ۽ وهت ٻئي هڪ ٿي وڃن. من جي به ساڳي ڪار آهي. جيستائين من تي پورو ضابطو نه رکي سگهيو ناستائين من پيو پيو آئون پارانيندو. من تي ضابطي جي معنيٰ اها نه آهي ته من تي دٻاءُ ڪجي يا ان کي سخت پائيندين سان ڇڪڙجي. منهنجو مطلب اهو آهي ته من جي پوري شناس رکجي، ته انجا لاها ڇاڙها ڪهڙا آهن، انهن راز رمزون ڪهڙيون آهن. من تي ضابطو ڪو هروڀرو روحانيت سان ڳنڍيل نه ٿو ٿئي. ويچار شڪتي ڪهڙي به ڪم لڳائي سگهجي ٿي.

ايڪائو ڌارڻ لاءِ بنيادي ڳالهه آهي من جي چاهنا. چپ جي آڀلاشا. جڏهن انسان ۾ ڪنهن ڳالهه لاءِ دٻو چاهنا ڄاڻي ٿي، تڏهن هو ازخود ان تي ايڪائو چپ سان پيو سچ ويچار ڪندو آهي ۽ ان کي پراب ڪرڻ لاءِ ٻيو گھات ڪهڙيندو ۽ ٻين ڪندو آهي ۽ مقصد پوءِ کڻي ڪهڙو به هجي، نيڪ هجي ڪي بد، اڏيندڙ هجي ڪي ٻاهيندڙ. جي چاهنا انسان کي آدم ڪرائي ٿي، نه ايڪائو وري هن لاءِ دٻال ۽ زور. مثل آهن جن وسيلي هر راه ۾ اٽڪن ۽ مشڪلاتن کي منهن ڏئي ٿو. ايڪائو سچ ٻچ هڪ پوئل هٿيار آهي، به ڌاري نٿو. اها توکي يا ٻيائي سگهيتي، يا زخمي ڪري سگهيتي، سوال آهي ته نون اها ڪتب ڪئن ٿو آڻين.

اهو ئي ڪارڻ آهي جو پوءِ ۾ ايڪائو ۽ ڌيان يعني ڪڏو ڪڏو ساڌن ڪجن ٿا، جڏهن منش نساوڻي جو ڳاڻ اٿس ڪري ۽

پنهجي ويچار شڪتي آڻي ۽ راه ۾ ڪتب نه آڻي.

شروع ۾ ڌيان اڪثر ڪنهن گروءَ جي سکيا هيٺ ڪيو وڃي ٿو ۽ ان لاءِ ڪو نه ڪو منورف پنهنجي اڳيان رکجي ٿو. اهو گڻ خيالي به ٿي سگهي ٿو، جهڙوڪ پير، پلمانسي، ديا، ڪميا، يا وري ڪو اسٽول سروپ. جڏهن منس پنهنجي چم کي ايڪاڪر ڪرڻ سکي ٿو، تڏهن هو ازخود ڌيان ۾ وهي ٿو. يوگي اڪثر ڪري چم کي ڍنڍ سان ڀتين ٿا. جڏهن ڍنڍ ۾ پاڻي ۽ جي ٽڪ ٿيندي آهي ۽ پاڻي چوليون هڻندو آهي، تڏهن ان ۾ آڪاس جو پاڇو ڏسڻ ۾ نه ايندو آهي. رڳو جڏهن ڍنڍ جو پاڻي مانو ۽ سٺل ٿو ٿئي، تڏهن ئي ان ۾ آسمان جو اولڙو چٽو ڏسي سگهجي ٿو. ساڳيءَ ريت، سٺل ۽ شانست چم ۾ ئي آتمڪ پرڪاش ٿئي ٿو. پوءِ ئي منس پنهنجي جنم جو اديش ۽ ساڌن اڻيو ڪري ٿو. ڌيان جو اديش آهي ستيه جو درشن ڪرڻ، پرماتما، پرمشڪتي، پرمگيان، پرم چم سان هڪ ٿي وڃڻ.

يوگين ڪيترا ئي آسٽ ڌيان ۽ ايڪاڪرڻا لاءِ رٿيا آهن. سٺي ۾ سٺو آسٽ آهي پدم آسٽ. ڌيان لاءِ ٻيا ئي آسٽ آهن: سڌ آسٽ، سؤسڪ آسٽ ۽ سر آسٽ. سڌ آسٽ هن نموني ۾ ڪجي ٿو: هيٺ پٺ تي ٽنگون ڊگهيون ڪري ويهه ڪاپي ٽنگ ڪرڏي وت موڙي، پير پنهنجي بينگ هيٺان آڻ، (گڙي مٿي هجي)، پوءِ وري ساڄي ٽنگ موڙ ۽ ڪڙي ٺهائين جي هڏي (Pubic Bone) سان رک (ٿري مٿي هجي). هٿ ڪوڏن مٿان رک (کوڏا زمين سان لڳل گهرجن).

سؤسڪ آسٽ ۾ پٺي ماري پدم آسٽ جيان وهڻ گهرجي (ڪاپي ٽنگ ساڄي ۽ مٿان رکڻ گهرجي)، رڳو پيرن جا آڱرڻا سٽر ۽ ٻنيءَ جي وچ ۾ رکڻ گهرجن. کوڏا زمين سان لڳل گهرجن ۽ هٿ ڪوڏن تي رکڻ گهرجن.

سر آسٻ ۾ ٻئي ٽنگون مرن وٽ هڪ ٻئي مٿان ورييل
 هٿ ڳهرجن. نريون کولي هٿ کڙين مٿان رکڻ ڳهرجن ۽ ساڄو
 هٿ کٻي نريءَ جي مٿان رکڻ ڳهرجي.
 جنهن صورت ۾ ڪي ٿورا سيڪڙاٽ يڪدم اهي ڏيان ۾
 وهڻ وارا آسٻ درست نموني ۾ ڪري ٿا سگهن، تنهن صورت
 ۾ نون اول پلٽي ماري سهنجو ئي ويهه. رڳو اها ڪوشش
 ڪر نه پئي ۽ ڇو ڪندو بلڪل سڌو هجيئي. منهنجي آڌاڀاڪ،
 ڏيان ۾ وهڻ کان اڳ سيرش آسٻ ڪرڻ جي مونکي صلاح
 ڏني جو ان لاءِ نهايت مددگار آهي. واس، ڌوپ به ڏيان ۾
 وهڻ لاءِ تمام ڪارائتو ٿو ٿئي.

اڄ پوڙهو، سيان جوان! رها ڪين هر ڪنهن جي چاهنا هوندي -
يعني آهي جن پنهنجي پورين جواني لنگهائي هوندي؟ رها ڪين
سڀني جي آشا آهي ته جيستائين جيئرا آهيون تيستائين تن
خواه من ۾ جوان رهندا اچون؟ مونکي ڄاڻ آهي ته مان نه
رهو چاهيان ٿي ۽ مان ڀانيان ٿي ته تنهنجي چاهنا پڻ رها ٿي
هوندي. منش جي سدا جوان رهڻ جي آشا، اهڙي ئي قديمي
آهي جهڙي منش جاني خود آهي. صدين لاکر اهي
کوچنائون پئي ٿيون آهن ۽ اڪيچار ناڻو پئي خرچ ٿيو آهي،
انهيءَ لاءِ ته بڊائي جو علاج هٿ اچي ۽ انسان پنهنجي عمر
وڌائي. آڳاٽي سمي ۾ پروهت ۽ ڪيمياگر، ۽ هاڻوڪي زماني
۾ سائنسدان ڊاڪٽر هميشه انهيءَ ڪوشش ۾ لڳا پئي رهيا آهن
جڏهن جوانيءَ جو اسرار ڀريو چشمو هميشه لاءِ هٿ اچي. هيل
تائين ته رهو ڳجهه اسان کان زور پئي رهيو آهي ۽ گهڻي ۾ گهڻو
اسين ايترو سو ڪري سگهيا آهيون جو مشينن جي مدد سان
اسين خيالي جواني بندا ڪري سگهون ٿا، جهڙوڪ جهڙو ڏند ۽
رنگ لڳل وارو. پر سڄو مسئلو ته اڃا اٿي جو اٿي ٿي پيلو آهي.
رڳو پارڪ جا يوگي پنهنجي جوانيءَ ۽ بل فائبر رکڻ ۽ وڻي
آيو ماڻھ ۾ سڻلٽا پراپت ڪري سگهيا آهن. انهن مان ڪي
سؤ ورهين کان به وڏا آهن، پر لڳن سڄ پڇ چاليهن جي
اندر پيا. مون پاڻ پارڪ ۾ اهڙا پرس اڪيڻ ڏٺا آهن. صدين
کان هنن اهي ساڌن ڳجهه پئي رکيا. اڄ ڪير به انهن مان ڪي

ساڌن سڳي سگهي ٿو. آلبت هرڪو اهي ساڳيا نتيجا ماڻي
ڪين سگهندو ڇاڪاڻ جو يوگي جيون جو ڳچ سمو يوگ ساڌنائڻ
۽ سکيا ۾ لڳائين ٿا. پر اسين جيڪڏهن چاهينداسين، ته سندن
ڪن ساڌنائڻ جي پيروي ڪرڻ سان بالڪل وسهه ۾ وجهندڙ
نتيجا ماڻي سگهنداسين.

جنهن پنهنجي جواني وڃائي هوندي سو سپاويڪ اهو
پيو چاهيندو ته وري جواني هٿ ڪريان، پر جيڪو آدم
ان لاءِ گهريل آهي سو ڪرڻ لاءِ هرڪو تيار نه آهي. اسان
مان گهڻا اهو ضرور چاهيندا، پر ان لاءِ ڪڪ ڀڄي به نه
ڪندا. انهن ئي پيا چاهيندا ته جادوءَ جي لڪڙيءَ سان
ڪين جواني وري موٽي ملي.

تون به جيڪڏهن اهڙن مان هجين، ته مونکي اُنڊيشو آهي
ته تون هيءُ ڪتاب پڙهندي اڃا پونهنجو وقت ڪڍائي رهيو
آهين، ڇاڪاڻ ته هي ڪتاب جيڪي ڪچ ٽوڪي آچي ٿو
تنهن لاءِ ٽوڪي پورو آدم ڪرڻو آهي. جيڪڏهن تون ”لڳ-
نڀو، جيءُ گهڻو“ لاءِ پنهنجا ذه پندرهن منٽ به ڀڄائي
نٿو سگهين، ته ڇٽو نه جواني ۽ صحت لاءِ تنهنجي چاهنا
سچ پچ گهڻي نه آهي. تنهن کان سواءِ، ڇا شيءِ اسان کي
مشت هٿ ايندي آهي تنهنجو قد ٿورو ٿي ٿيندو آهي؟
نوجوانن کي پنهنجي جوانيءَ جو ڪو قدر ٿيندو به آهي؟
اڪثر جن جواني وڃائي هوندي آهي تن کي ئي سڀني کان
وڌيڪ جوانيءَ جي چاهنا رهندي آهي، پر جن کي هوندي
آهي سي وري الغرضائيءَ سان پيا وڃائيندا آهن.

جارج برنارڊشا تمام ٺيڪ ظاهر ڪيو جڏهن هن دڪ سان
چيو ته جواني جوانن تي ضايع ٿي رهي آهي! تون پنهنجي
چوڌاري ويهن ورهين اندر جوانن ڏانهن نه نهار. هو پنهنجي
جوانيءَ سان ڪهڙي ڪار ٿا ڪن؟ تون پنهنجي جوانيءَ

واري وقت ڏانهن ئي کٽي نظر ڦيراء. تو پنهنجي جوانيءَ سان ڪهڙي ڪار ڪئي هئي؟ مان نه پاڻ لاءِ اهو چئي سگهنديس ته ان عمر ۾ جيون مون لاءِ ڪا خاص اهميت ڀري ڪانه هئي ۽ اڄ کٽي جي اهو ممڪن ٿي نه سگهي، مان پنهنجي هاڻوڪي جيون، جوانيءَ واري سمي سان هرگز متاستا ڪرڻ ڪين ٿي چاهيان. اهو انهيءَ ڪري آهي جو مان هاڻ بلڪل شانت ۾ ۽ آندم ۾ جيون گذاري رهي آهيان ۽ مان پاڻ سان ۽ سڄي جهڳٽ سان بلڪل راز رس ۾ آهيان. انهيءَ لاءِ پوک ٿي گهڻي ڀاڱي مددگار ٿيو اٿم. جڏهن منهنجو سرير بيمار هو ۽ بڊاپر شروع ٿي ٿيو، ۽ منهنجو من ڏکي ۽ بي آرام هو، تڏهن پوک مون لاءِ حيرت ڪري ڏيکاري.

اهو منهنجو پڪو نسخو آهي ته پوک سرير ۽ مانسڪ مسئلن حل ڪرڻ لاءِ بي مثل طريقو آهي. ٻيا سڀ طريقا، پوءِ کٽي ڪهڙا به عمدا هجن، اهڙا قلدانڪ ۽ پورن نه آهن جهڙو پوک آهي. پوک صرف هڪ ڳالهه تي زور نه ٿو ڏئي، مثلاً ڪسرت، آهار، آسانش، سد ويچار يا ڌيان تي، پر اهو سڀئي گھڻ جو سنجوڻ آهي. انجو سنبڌ جيون جي هر پرڪار جي آنتيءَ-سرپرڪ، مانسڪ نرڙي آتمڪ-سان آهي.

رڳو آسٽ ڪرڻ سان به وڏو ڦيرو پوي ٿو، ڇاڪاڻ ته انهن جو اثر رواجي بدني ڪسرتن کان بيحد گهڻو آهي؛ ساڳي وقت انهن جو من تي به گهڻو پراڻ پوي ٿو. بدن جي ٽولھ، مٿي جي سور، قبضيت وغيره جو علاج پوک آسٽن دواران اهڙو ئي ڪاميابيءَ سان ٿي سگھي ٿو، جهڙو نسن جي سيت، ڊپ، نراسائيءَ، مانسڪ سستيءَ، بلڪ چرپائيءَ جو ئي سگھي ٿو.

منهنجو اهر پڪو وشواس آهي ته پوک طريقن جو صحيح استعمال سڄي منش ڄاڻيءَ لاءِ گھڻڪاري آهي. هي وشواس نه رڳو انهيءَ ئي ٻڌل آهي ته جن به سالن کان پوک ساڌن

پئي ڪيا آهن تن ان جي ساراھ پئي ڪئي آهي، پر منهنجو
 اهو خود شخصي آزمودو، اول وڊيارٽڻ جي حيثيت ۾ ۽
 پوءِ اڏياپڪڻ جي حيثيت ۾ پئي رهيو آهي. مون ايترا نه
 مانسڪ روڳي، يوگ ساڌنائن دواران چوٽڪارو پائيندا ڏٺا
 آهن جو مان انهن ۾ وشواس رکڻ کان سواءِ رهي نٿي سگهان.
 مون جيڪي هن ڪتاب ۾ چيو آهي سو فقط پنهنجن
 شخصي آزمودن، پاڻوائن ۽ ويچارن جو اظهار آهي. منهنجو
 ڪنهن به خاص سماج، ٽوليءَ يا سنسٽا-ڌرمي، راجنيٽڪ،
 خواه ڌنڌي واري- سان لاڳاپو نه آهي. ۽ ڪتاب ۾ ڪهڙيون
 به خاميون هجن، منهنجي ان لکڻ ۾ مراد بلڪل نيڪ آهي. مونکي
 ۽ ٻين هيٺرن کي جو يوگ مان هيڏو فيض رسيو آهي، سو مان
 انهيءَ خيال ڪرڻ کان رهي نٿي سگهان ته اهو ٿو لاءِ به
 يقينن ڪٽڪاري ثابت ٿيندو ۽ تون ان ۾ پنهنجي لاءِ صحت،
 جواني، وڏي آورجا ۽ آندڙ جي آرام ۽ آندڙ جو راز پسندين.
 جيڪي سريرڪ صحت کان ڪجهه وڌيڪ چاهي رهيا
 آهن تن لاءِ يوگ آسٽ، مؤزون ساهي، آسانش ۽ آهار، ايڪاگرٽا
 ۽ ڌيان ڏانهن ڪمائنڊا قدم آهن.

تون کڻي ڪير به هجي، منهنجا اطراف متري، مان دل ۽
 جان سان رهاڻي آسا ٿي رکان ته يوگ دواران تون جيڪي
 چاهي رهيو آهين سو شل پراپس ڪرين، پوءِ کڻي اهو سريرڪ
 پورنتا، من جو آندڙ، يا اها ڳالهه هجي، جا دماغ جي دائري
 کان مٿيرو آهي!

سرير جنهن ۾ نون رهين ٿو سو ٽنهنجو وڏي ۾ وڏو پدارت آهي ۽ ٺوڪي گهرجي ته نون انهيءَ ئي پاڻ ۾ اٽڪي ڏسين. اهو ٽنهنجو ڪرڻو ٿيڻ گهرجي ته ان جي پوري پوري سار سنڀال لهين، ان کي چڱي چوڪي خورش ڏين، ان جي اندرين خواه باهرين صفائي رکين ۽ ان کي تازي هلا، آرام ۽ ڪسب ميسر ڪري ڏين.

مون اڳئين باب ۾ ساهه کڻڻ ۽ سرير کي ڀرائي ڏيارڻ بابت چيو آهي. هاڻ اسين ڪسب جي سوال تي ويچار ڪنداسين. سرير کي ورزش جي چوگهرج ئي پوي؟ رڳو انهيءَ ڪري جو ورزش بنا سرير جي ڦڙڦڙائي ۽ جواني جلدي موڪلائي ٿي وڃي، سرير ڳڙو ۽ سخت ٿي ٿو پوي، ان ۾ چرپي ۽ زهري معدا اچي ٿا ڪٺا ٿين، اهو ڪڙو ٺڪل ۽ ٻڏو ٿيندو ٿو وڃي ۽ روڳن ۾ جلدي وٺجي ٿو وڃي.

منش جو سرير بيحد سهڻو، يا وري بيحد بدشڪل ٿي ٿو سگهي. ان جو دارو مدار انهيءَ ڳالهه تي آهي ته اسين انهي ڪيتري پرگهور ٿا لهرن. بدبختيءَ کان اڪثر اسانجي سرير کي يا الٽي خاطرداري ٿي ملي، يا وري انهي خبر ڪا سار سنڀال ئي نٿي. اسين رڳو اهو پيا چاهيون ته سرير هميشه تندرست ۽ سگهارو رهي ۽ ساڳي وقت ان کي لڳاتار هاجي نه پهچائيندا پيا اچون. اسان مان گهڻا ته ڏينهن ۾ صرف ڏهاڪو منت نه بچائي نٿا سگهن جتن سرير کي ڪسب وٺائجي جا ان لاءِ ضروري ۾ ضروري ڳالهه آهي.

تڪل ٿل، ڪم ۾ ڳيٽل، پوريءَ واڌ نه ٻائل يا بي ڊولي سرور
 لاءِ ڪسرت سڄ پڇ اسرار ڪري ٿي ڏيکاري. منهنجا ڪيترائي
 'ناآميد' بيمار ڏنل آهن جي صرف ڪسرت ذريعي اهڙا نه ٿيڪ ۽
 نندرسٽ ٿي پيا هئا ۽ وري ڪيترائي ڏيرا ڏنل اتر جي ڪسرت
 نه ملڻ سبب اهڙا نه ڦيڦا ۽ بدزيبا ٿي پيا هئا، جو مان ڪسرت
 تي پرور وڌو ڏيئي نه ٿي سگهان. ڪسرت جو هر ڪو نمونو
 بلڪل ٺيڪ آهي؛ رانديون، گهمڻ، نرڻ خواه ٽاچ ڪرڻ. آکاڙن
 ۾ ورهائون سڀ ٺيڪ آهن، رڳو اهي حد کان ٻاهر نه ڪرڻ
 ڪن ۽ نه وري اهڙيون سخت هجن جو دم لاءِ سهڪجي پيو.
 سرور ڪ ڪسرت جو آدرشي نمونو، منهنجي خيال ۾،
 اهو آهي جنهن ۾ بدني، دماغي ۽ اخلاقي واڌارو ٿئي ٿو.
 جنهن صورت ۾ مونکي هڪ اهڙي سرشتي جي ڄاڻ آهي ۽
 مون ان جو استعمال ڪيو آهي، تنهن صورت ۾ مان ان کان
 گهٽ بڻي ڪنهن به طريقي سان راضي ٿي نه سگهنديس.
 اهو منهنجو اعتقاد آهي ته سرور ڪ سکيا جو يوگ سرشتو
 سڀ کان پورن آهي، ڇاڪاڻ جو ان ۾ منش جي سڀني ڳالهين
 جو ڌيان رکيو ويو آهي. ان جو واسطو نه رڳو سرور جي مشڪن
 کي سگهاري بنائڻ سان آهي، پر سڄي بدن جي صحت ۽
 شڪتي وڌائڻ سان پڻ آهي. اهو دماغ، ڳلڙن، اندرين عضون،
 نسن، ماس ٽئنن ۽ جيوجانن جي ڪاررواين کي چست ڪري
 ٿو. اهو سهن-شڪتي وڌائي ٿو ۽ مقابلي ڪرڻ لاءِ زوردار طاقت
 جوڙي ٿو. ساه کڻڻ، رت جي ڦرڻ، کاڌي هضم ڪرڻ ۽ ٽوڙ
 ٻاهر ڪڍڻ جي ترتيب تي اثر وجهي ٿو. يوگ آسٽاسانجي
 دماغ، سڄي سرور جي هر هڪ ڀاڱي، خاص ڪري ٻنهي،
 پست ۽ نهاڻيءَ وارن عضون تي، چڱو اثر ڪن ٿا ۽ انهن کي
 مضبوط بنائين ٿا. ڊاڪٽر وي-جي-ريل جي شبدن ۾، "آسٽ
 بيماريون چٽائين ٿا ۽ وري پاڻ کڙائين ٿا. انهنجو آلمڪ

اثر پڻ آهي ۽ اهي يوگ جي اوچ ساڌن لاءِ تيارِي ڪرائين ٿا. ”
اهي آسٺ من رڳو ڪن ٿورن سالن کان پوءِ ڪيتري ئي
سمي کان، وگيائي طريقي آزمائيل ۽ چڪاسيل آهن. اهي
خاص انهيءَ لاءِ رتيا ويا آهن جن سريز اهڙيءَ حالت ۾ اچي
جو قدرتي چٽايندڙ شڪتيون چڱيءَ ريت اثر ڪري سگهن.
يوگ آسٺ ڪو خود بيماريون نٿا لاهين، پر قدرتي ئي آهي
جا سريز جون پيڙائون ٿي چٽائي.

يوگ بيشمار منشن کي صحت ۽ هٺ - سڃاڻي بخشي آهي.
دنيا ۾ جي ڪيترن ئي نامور انسانن اهو ڏٺو آهي ته سندن
قلداڪ جيون ۽ صحتمند وڏي آوڙ جا جو ڪارڻ، يوگ ئي آهي.
يوگ، ڪسرت جي علم تي زور ڏئي ٿو. يوگ جي سکيا
مان ٿو به هڪ نئين قسم جي جاڳرتا اچي ٿي، ٿو به شڪتي
وڌي ٿي ۽ ڪيترن جانورن جي ريتين پٽاندڙ ٿو به انهن آسٺن
دوران شاندار بيهڪ ۽ سگهه ستيا اچي ٿي. يوگ دوران سريز
کي ڀرائي وٺائڻ هڪ ڪلا جيان سيکاري ٿي وڃي، ساهه ڪٽڻ
جي ريت وگيائي طريقي ڏيکاري ٿي وڃي، ۽ سريز ئي من
جي ضابطي آڻڻ سان سريز، من ۽ آتما جو پاڻ ۾ سلوڪ ۽
ميلاب آندو ٿو وڃي.

يوگ آسٺ ڇهن ورهين کان وٺي پنڄهه ورهين جي عمر
تائين شروع ڪري سگهجن ٿا. جيڪڏهن ان عمر کانپوءِ شروع
ڪجن ته فقط سهڻا آسٺ ڪرڻ، ڪنهن به جيڪڏهن اهي
اڳي ئي شروع ڪيا ويا آهن ته اهي ڪيستائين چالو رکجن
نهن لاءِ ڪا به عمر جي حد ٺهرايل نه آهي.

عام هدايتون

آسٺ زمين تي وڃايل ڪٿي، ڪلم يا ته ٿيل بلڪليت تي ڪر.

آسٺ چڱي هودار ڪمري ۾ ڪر.

آسٺ خالي بيت تي ڪر (ڳري رسوئيءَ کان ٽي چار ڪلاڪ

پوءِ هڪڙي رسوئيءَ کان ڪلاڪ ۱ پوءِ).

آسٺ شروع ۾ پندرهن منٽن کان وڌيڪ نه ڪر.

آسٺ هڪ ڪلاڪ کان مٿي ڪڏهن به نه ڪر.

آسٺن جي وچ وچ ۾ جلد جلد ٿوري ساھي پٽ.

هر هڪ آسٺ سان گڏ اونها مؤزون ساھ ڪٻ.

سدائين واقع بند ڪري ناسن مان ساھ ڪٻ.

وڏي بيماري بعد هفتو کن فقط ساھ ڪٻ جون ڪسرتون ڪر.

پوءِ آهستي آهستي آسٺ ڪر.

استرين کي ماهوارِيءَ جي پهرين ٻن ڏينهن ۾ ڪابه ڪسرت

سواءِ ڳڙيءَ، اکين ۽ ڏانءِ وارين ڪسرتن جي، نه ڪرڻ

کپي. ڳرپ جي ٽئين مهيني بعد فقط هڪڙيون ڪسرتون

ڪرڻ کپن.

۱. ڳچي ۽ جون ڪسرتون

پٽ ۾ يا ڪرسيءَ ۾ ٿي ويهه ۽ ٻئيءَ جو ڪنڊو تمام سڌو رک، ۽ اکيون بند ڪر.

(۱) مٿو ٻنٽي ۽ اڳتي اڇل، ڄڻ تڪا بي جان ڇيڙ آهي.

(۲) مٿو ساڄي پاسي ۽ کاٻي پاسي ڦيراء.

(۳) مٿو گھڙيال جي ڪانٽن جيان ڦيراء.

(۴) مٿو گھڙيال جي ڪانٽن جي ابتڙ ڦيراء.

هرهڪ ڪسرت چئن کان ڇهن دفعت تائين ڪر. جڏهن پوري ڪرين تڏهن ڳچيءَ ۽ ٻئيءَ کي هٿن سان ٽهر.

۲. آڪ جون ڪسرتون

ساڳي ريت ٿي ويهه، جئن پهرين ڪسرت ۾ ويٺين. اکيون کولي ويهه ۽ هيٺيون ڪسرتون مٿو ڦيرائڻ بنا ڪر:

(۱) چپ ڏي ٺهاري، پوءِ وري پٽ تي ٺهاري.

(۲) ساڄي پاسي ٺهاري، پوءِ کاٻي پاسي ٺهاري (سڌي ريت).

(۳) ساڄيءَ ڪنڊ کان مٿي ٺهاري، پوءِ کاٻيءَ ڪنڊ کان

هيٺ ٺهاري.

(۴) کاٻيءَ ڪنڊ کان مٿي ٺهاري، پوءِ ساڄيءَ ڪنڊ کان

هيٺ ٺهاري.

(۵) اکيون گھڙيال جي ڪانٽن جيان ۽ وري ابتڙ ڦيراء.

هرهڪ ڪسرت چار دفعا ۽ هرهڪ ڪسرت کان پوءِ اکيون

ڳچ دفعا چٻي ۽ پوءِ ٿوري آرام لاءِ اکيون بند رک.

اڪ جون ڪسرتون پوريون ڪري، پوءِ اکين مٿان هٿ جي

ٿرين جا ڪوپا جهل. ميز وٽ سهنجو ٿي ويهه ۽ پنهنجن

نوين ڪنهن گديءَ يا ڪتاب مٿان رک ۽ ٻئي سڌي رک

اکيون بند ڪر ۽ اهي هٿ جي ٿرين جي ڪوپن سان ڀڪ.

(ساجي هٿ جون آڱريون نرڙ تي کاپي هٿ جي آڱرين مٿان اچڻ گهرجن). اکين تي زور اچڻ نه گهرجي. هن کولين جي ترتيب جو اثر ٿڪل ۽ سيٽيل اکين ۽ نسن تي تمام ناريندڙ ۽ آرام بخش آهي.

تون جي هيءَ ترتيب نت نيم ڪندو رهندين، ته پنهنجي اکين جي نظر ۾ چڱو ستارو ڏسندين.

۳. جهولڻ واري ڪسرت The Rocking Exercise

هيٺ ڀت ۾ ٿي ويهه ۽ گوڏا اڀا جهل، پير ڀت تي ٿي هجن. پنهنجا ٻئي هٿ گوڏن هيٺان وجهي آڱريون ملائي قابو جهل. هاڻي اڳيان نٿڙ، پوءِ پٺيءَ جي ڪنڊي تي پاڻ کي لٽاءِ ۽ يڪدم وري اڳئين پينڪ تي اچ. اهڙن طرح ڪر جڏهن لڏندڙ ڪرسي ۾ ماڻهو لڏندو آهي. پنه دفعا اڳيان ۽ پٺتي. بنا ساهيءَ ٻٽڻ جي ۽ بنا پٺيءَ جي ڪنڊي سڌي ڪرڻ جي، پاڻ کي لوڏا ڪاراءِ.

رائين بهتر ٿيندو جي تون ڏينهن جي شروعات هن ڪسرت سان ڪرين ڇاڪاڻ جو تنهنجي پٺيءَ جو ڪنڊو مڙي ٿو ۽ ڪرنگهي کي طاقت اچي ٿي. رات جو ڪرڻ سان سٺي نمب اچڻ ۾ واهر ملي ٿي.

سنڀي گڏيءَ تي پاڻ جهولڻا ڪري جي ڪجهه تڪليف پائين ته ڀلي ڪو نرم ڪپڙو تهن ڪري وڌيڪ رڪ.

۴. ڪنڌر آسٽ The Arch Posture

هيءَ هڪ تمام سولي ڪسرت آهي، ۽ جيڪڏهن هيٺ ڀت تي تون ڪنهن ڪارڻ لپتي نٿو سگهين، ته هنڌ ۾ به ڪري ٿو سگهين.

پٺي ۽ ٽي لٽ ۽ پير چڪي بدن ڏانهن ويجهو آڻ جڻ ڳوڏا
مٿي چڙهي اچن.

هٿ پاسن سان سڌا رک ۽ اکيون بند ڪر، جو ڇٽ ڏانهن اُجاڀو
نهارڻ مان ڪو فائدو ڪونهي ۽ پل اکين کي آرام ملي.



ڪنڌر آسنا

هاڻ پنهنجي پٺي ۽ ٽڙا ٺٽ ٽن مٿي ڪٽ ۽ ساڄي وقت اونڀر
ساد ڪٽ ۽ ساه جيترو وقت جيئي سگهين اوترو جيئس ۽ انهيءَ
ڀانگ ۾ رڌ ۽ پٺي جيتري موڙي سگهين اونڙي موڙ ۽ پوءِ
جڻ پٺي هيٺ پٽ تي آڻين تڏهن ساد بهر ڪر.

هيءُ ڪسرت ٽي ڀيرا ڪر.

جيڪڏهن پنهنجي پٺي ضعيف هجي، يا پٺي ۽ ٽڙ ٻنهي ۾ سور پوندو
هجي، ته هيءُ ڪسرت ڪڏهن به نه ڇڏ. هن ڪسرت مان
پٺي ۽ کي طاقت اچي ٿي ۽ ڇيٽو جي سور ۾ چوٽڪارو ملي ٿو.

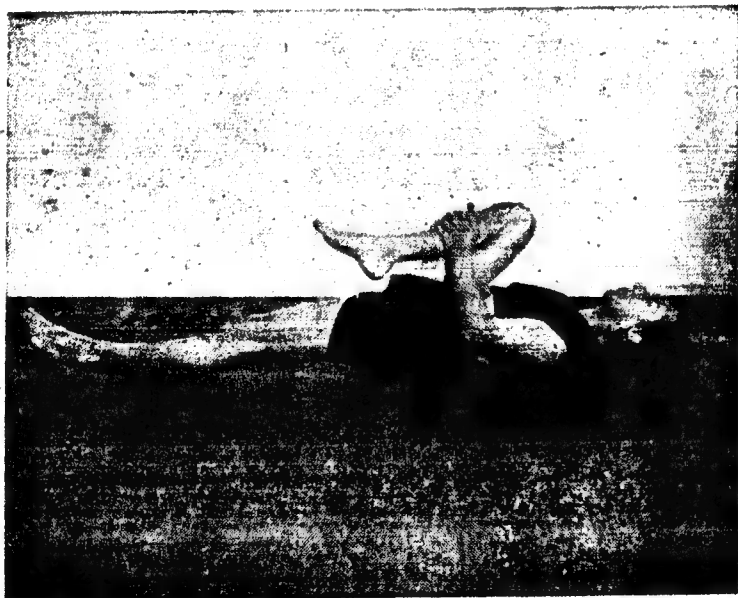
۵. پون-مڪت (واءِ نورث) آسٽ 1

The Gas Relieving Posture

ٺالي مان ئي ظاهر آهي ته هي آسٽ ڇا لاءِ آهي. هي آسٽ به سولو آهي ۽ هنڌ به ڪري سگهجي ٿو، جيتوڻيڪ اهو پٺ به نه ٿيل بلئنڪيٽ، فراسي ۽ يا ٽڙي تي ڪرڻ گهڻو بهتر آهي.

پٺيءَ ۾ ٻئي پير ڊگها ڪري سمهه. پوءِ ساڄي ٽنگ مٿي ڪٻڙ ۽ اونهو ساڻه ڪٻڙي ڪوڙي ڪي موڙ. ساڻه روڪي ٻنهي هٿن سان ڪوڙو ڇڪي پيٽ سان لڳاء. پوءِ ٻانهون پاسن سان سڏيون رکي ٽنگ ڊگهيو (پير جون آڱريون منهن طرف هڃن) ۽ پوءِ آهستي آهستي ٽنگ پٺ تي هيٺ لاهه ۽ ساڄي وقت ساڻه به ٻاهر ڪڍندو وڃي.

ساڄي طرح ڪٻي ۽ ٽنگ سان ڪر ۽ پوءِ ٻنهي ٽنگن سان. سڄي ڪسرت به ٿي دٺا ڪر.



پون-مڪت آسٽ

شروعات ۾ ٽون شايد ٻئي ٽنگون تمام آهستي هيٺ لاهي نه به سگهين، پر ٽورن ڏينهن جي استعمال کان پوءِ ٽون هيءَ ڪسرت نيم طرح ڪري ويندين. جڏهن ٽون ٻئي ٽنگون هيٺ لاهين تڏهن جيستائين پير پٺ تي پهچن تيستائين فقط پڪو ساه جهلڻ جي ڪوشش نه ڪر، پر جڏهن ٽنگون لاهيندو وڃين تڏهن گهڻي دفعا ساه کڻندو وڃ. شروعات ۾ هي آسٺ ٻن دفعا کان مٿي نه ڪري ٿي. صورت ۾ شايد ٽنهنجون پٺت جون مشڪون ڏکونيندڙ ٿي پون.

هي آسٺ گس ڪڍڻ ۽ قبضيت ۽ پٺي جي سور لاهڻ ۾ مددگار ٿئي ٿو. اهو پٺت جي مشڪن کي طاقتور ڪري ٿو، پٺت سان ئي ٿو ۽ جيري ۽ ٽريءَ لاءِ فائديمند ٿئي ٿو.

۶. پشچموتان (ڊگهيٽ وارو) آسٺ The Stretching Posture

پٺ تي ٽنگون ڊگهيون ڪري ويهڻ پير هڪ ٻئي سان ڪنا هڃڻ ۽ مٿو ۽ پٺي جو هڏو سڌا هڃڻ. پوءِ ڊگهو ساه کڻڻ پٺت ٽورو سان ئي ساه ٻاهر ڪڍڻ شروع ڪر ۽ سڄو بدن اڀري نوزاء جڏهن ٽون پيرن جون آڱريون يا ٽري پٺي هٿن سان جهلي سگهين ۽ نورڙ اچي ڪوڏن کي لڳي.

ٽوري ٽائين انهيءَ ڀنگ ۾ ره، پوءِ آهستي پهنجيءَ اصلوڪيءَ حالت ڏانهن موٽ ڪاڌ.

هي آسٺ، به يا ئي دفعا ڪر.

هي پشچموتان آسٺ قبضيت، چيلڊ جي سور ۽ سائيٽيڪا سور لاءِ تمام فائديمند آهي. هيءَ ڪسرت ضعیف آندڻ، پٺت جي مشڪن ۽ ٽائين جي عضوي کي طاقتور ڪري ٿي ۽ ڪوڏي هيٺان نرس جي مشڪن کي چڪي ڊگهو ڪري ٿي.

جيڪڏهن تون شروعات ۾ پيرن تاءِ نه پهچي سگهين يا ٺهنجو
 نرڙ هيٺ ڳوڏن تاءِ نه اچي سگهي، ته دل شڪست نه ٿي ۽
 پنهنجن مرن يا سترن کي قابو جهلي ۽ پاڻ کي اڳتي ڇڪي،
 جيترو هيٺ نٿڙي سگهين اوڻرو پاڻ نٿڙاءِ.



پشيمونان آسٽ

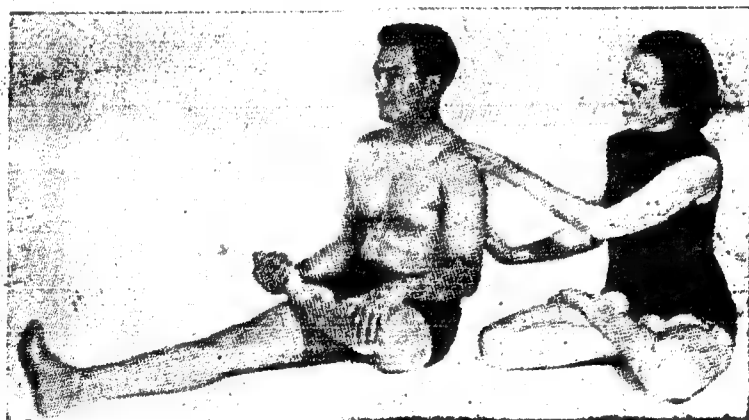
ٺهنجي لاءِ اهو مددگار ٿيندو جي تون پيرن جي چوڌاري ڪو
 پٽو ويڙهي ڇڏين ۽ پوءِ جئن تون پنهنجو سر اڳتي ڇڪين، تڏهن
 پٽي کي لغام جيان هٿن ۾ جهلين. پر مهرباني ڪري پاڻ
 کي اهو دعوو اصل نه ڏج جو ڳوڏا وٺي موڙين - ٺهنجون
 ٺنگون بلڪل سڌيون هئڻ گهرجن.

۷. آرڌ-پدم (اڌ ڪنول) آسٽ The Half-Lotus Posture

آرڌ-پدم (اڌ ڪنول) آسٽ ٻين پنهنجين خوين کان سواءِ
 پدم آسٽ (ڪنول آسٽ) لاءِ هڪ تياري آهي. هيءُ ڪسرت
 ٺهنجن ٺنگن ۽ ڳوڏن کي موڙڻ ۾ مدد ڪندي.

پٽ ٿي ٿي ويهه ۽ ٻئي سنئين ۽ ٻئي ٽنگون سڌيون رک،
جڏهن ٿو اڳين ڪسرت ۾ ڪيو. هار پاڻ پنهنجو ساڄو پير مٿي
ڪري پنهنجي کاٻي ستر مٿان رک (جي ٿي سگهي ته پير
جي ٿري مٿي ٿيل هجي) ۽ پوءِ ساڄي ڳوڏي کي هيٺ مٿي
ٽپ ڏيار، ۽ ان کي هٿ سان هيٺ پٽ سان لڳاء. (جيڪڏهن
ٿو کي ستر مٿان پير آڻڻ ۾ تڪليف ٿئي، ته اهو پٽ تي ڪسائي
اهڙيءَ طرح آڻ جڏهن پير جي ٿري اچي ستر سان لڳي.)

ڳوڏي کي ٽپ ڏيارڻ جي ڪسرت ٿورا منٽ هر روز ڪرڻ
گهرجي ڇاڪاڻ جو ان مان آخر سنڌ اهڙا نرم ۽ مڙڻا ٿين
جو تون پدم آسٽ (نمبر ۸) سڙو ۽ بنا ڪنهن تڪليف جي
ڪري سگهندين.



آرڌ- پدم آسٽ (اڌرين بيھڪ)

ڳوڏي کي ٽپ ڏيارڻ پورو ڪري، تون اونھو ساهه ڪڍ،
پير پير ستر تي رکيل هجي ۽ ساهه ٻاهر ڪڍيندو، آهستي
آهستي پاڻ کي اڳيان ٽٽاءِ ٻنهي هٿن سان ڏائي پير جي ٿري،
اڳرين، مري يا وچين پاڻي کي پڪڙ (ڏاڻو ڳوڏو موڙڻ بنا).
کاٻي پير مٿان تون پٽو نه ڪم آڻي سگهين ٿو ۽ انجون پڇڙيون
هٿن ۾ جهل، جن تون پاڻ هيٺ ٽٽائيندو وڃين.



آرڌ-پدم آسٻا (ٻي ٻيهڪ)

انهيءَ صورت ۾ پاڻ کي تون سيڪندن لاءِ جهل ۽ وري ساڳي ڪسرت ۾ يا تي دفعا ڪر. بدن جي انهيءَ صورت کي هميشه آهستي آهستي ڇڏ ۽ بنا جهولي جي اصلي صورت کي وڃي رس.

هاڻ وري ساڄي ستر تي کٻو ٻير رک ۽ سڄي ڪسرت وري مٿان کان وٺي ڪر.

آرڌ-پدم آسٻا اهڙو ئي اثر ٿو ڪري جهڙو پشچموان آسٻا (نمبر ۶). اهو ڀيٽ جي چرٻي گهٽائڻ، قبضي ٽوڙڻ، ۽ ڇيله جي سور ۽ سائيٽيڪا سور ڇٽائڻ ۾ مددگار ٿو ٿئي. ڀيٽ جي مشڪن، وڏي آندڻ، ٺهائڻ، ۽ ڪي سگهاري ڪرڻ، ٻنيءَ جي ڪنڊي کي نرم ۽ مڙندڙ بنائڻ ۽ گوڏي جي نس واري مشڪ کي لٽڪ ڏيڻ سان گڏوگڏ، آرڌ-پدم آسٻا ضعيف مرن کي طاقت ڏئي ٿو ۽ گوڏن ۽ ٽنگن جي ٻين سڌن کي ملايم ڪري ٿو.

۸. پدم (کنول) آسٽ The Lotus Posture

ڀارت ۾ پرمپورا کان پدم آسٽ ڏيان لاء ڪيو ويندو آهي ڇاڪاڻ
 جو من کي ايڪاگر ڪرڻ لاء اهوئي سٺي ۾ سٺو طريقو آهي.
 تون هي آسٽ تيسين ڪرڻ جي ڪوشش نه ڪج جيسين
 آرت - پدم آسٽ ۾ سولائيءَ سان پنهنجا گوڏا لڳدار ٿي ڌرتي
 سان لڳن. ان کان پوءِ تون پنهنجي ٻي انگ ڇاڙهي
 سگهندين ۽ ڪري ٻئي سٿر تي رکي سگهندين. اهڙيءَ ريت
 تون پدم - آسٽ نيڪ ڪري سگهندين.



پدم آسٽ (گلوريا سونسن) ٺاهڻ



بدم آسٻ (لاندرا د بوي)

شروع ۾ تون ڪهڙو ڪري هيءُ آسٻ ٿورن سيڪنڊن کان وڌيڪ ڪري ڪين سگهندين، پر هر روز جي استعمال کانپوءِ تون هي آسٻ بنا هلاڪيءَ جي ۽ سٿرن ۾ سورتين کان سواءِ ئي ڪري سگهندين. ڏکڻ هندستان ۾ ته ماڻهو هن آسٻ ۾ ويهي نه رڳو ڌيان ڪن، پر پڙهڻ، لکڻ، ڪم ڪار ڪرڻ يا ڪاٺ ۾ هن طرح ويهي ڪن.

ٻڌم آسٻ من ۽ نسن کي شانت رکڻ لاءِ نهايت اثرائتو آهي؛
 ان مان سنڌ ملايم ٿين ٿا، ۽ جڏهن جو ٻني جو ڪنڊ و ٻڪل
 سڌو رکڻو آهي تڏهن ان مان بدن جي چال ٻڌ ٿيڪ رهي ٿي.
 هي آسٻ، يوگ جي ٻين منزلن جي سکيا لاءِ نهايت مڪيه آهي.

۹. يوگ مدرا (نمڻ وارو) The Stoop

هي آسٻ هن ريت ڪيو ويندو آهي: ٻڌم آسٻ جيان ويهي،
 هٿ پٺيان پڪڙي جهل، اونهو ساھ ڪڍ ۽ وري جڏهن ٻاهر ڪڍين،
 تڏهن پاڻ کي اڳيان نٿڙاھ جيسين تنهنجو ٽرڙ اچي پٺ سان لڳي.
 هن ڍنگ ۾ ٿورا سيڪنڊ ويهه ۽ وري آهستي آهستي موٽي
 اصلوڪي طرح ٿي ويهه.



يوگ مدرا

هي به يا ئي دفعا وري ڪر. مان ڄاڻان ٿي ته هي ڇوڪڙو سولو آهي، ڪرڻ ڏکيو آهي. سيڪڙيائن کي تنهن ڪري هي ڪسرت هن نموني ڪرڻ گهرجي: پلٽي ماري، سڙڪو ٿي ويهه ۽ هٿ ڳوڙن هيٺان رک ڇڻ ته ٺڳن کي ٿو جهلين ۽ اونهو ساه ڪڍ ۽ جتن ساه ٻاهر ڪڍين ٿڻ جيترو ٿي سگهيئي اوترو پاڻ کي اڇي نٿراءِ.

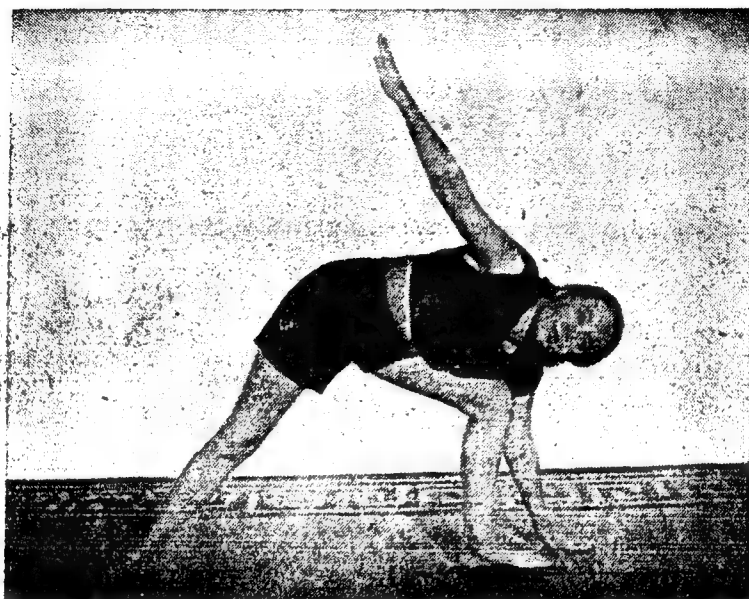
۽ هاڻ اچ ته يوڪ مدر اچي نموني به ڪريون: پنهنجون مٿيون پيٽ جي هيٺين ڀاڱي جي پنهنجي پاسي رک ۽ اونهو ساه ڪڍ ۽ پوءِ ساه ٻاهر ڪڍندي پاڻ کي هيٺ نٿراءِ ۽ ساڳي وقت پيٽ طرف مٿيون زور سان دٻاءِ. اها ڳالهه هن ڪسرت جو مکيه حصو آهي، ڇاڪاڻ جو ان مان آندن جي ڪارروائي تيز ٿئي ٿي.

هي آسٽ قبضيت لاءِ نهايت ڪڙڪاري آهي ۽ ان مان وڏي آندي ۽ نهاين واري ڀاڱي کي سگهه ملي ٿي، پيٽ جون ديواريون مضبوط ٿين ٿيون ۽ جي آندا پنهنجي جاءِ تي نه آهن ته اهي موٽي اصلوڪي جاءِ وٺن ٿا.

۱۰. ٽريڪون (ٺن ڪنڊن وارو) آسٽ

The Triangle Posture

پير هڪ ٻئي کان گهڻو جدا ڪري بيٺهه. ٻانهون پاسن کان ڪلهن جي منهن ۾ نه گهيون جهل. اونهو ساه ڪڍ ۽ جتن ساه ٻاهر ڪڍين ٿڻ سڄو ڏڙ ساڄي طرف (پاسيرو) نٿراءِ جيستائين ساڄو هٿ پٺ سان وڃي لڳي. کاٻو هٿ سڌائيءَ ۾ ڊگهو جهلڻ گهرجي ۽ مٿو ان طرف ڪرڻ گهرجي. وري ساڄي صورت ۾ موٽ ۽ هيءُ ڪسرت کائي پاسي کان شروع ڪر.



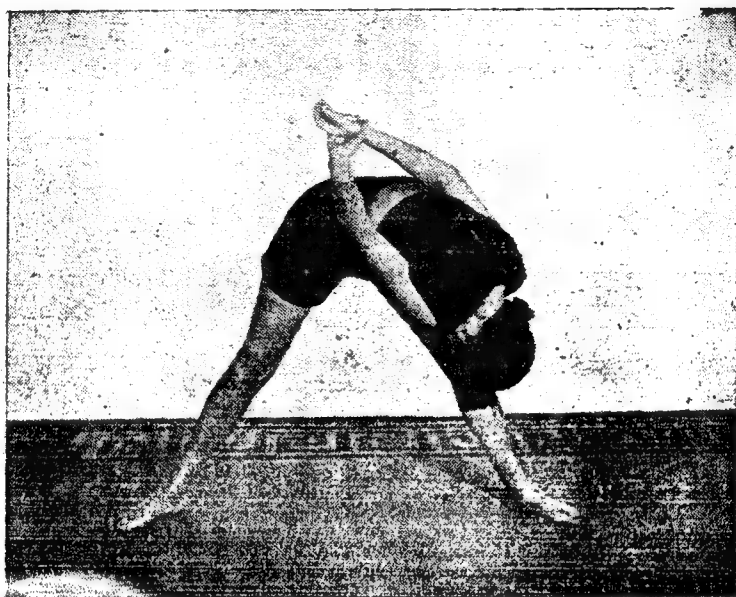
ٽريڪون آسٽا

هي ٽريڪون آسٽا ٻنهيءَ جي ڪنڊي جي نسن ۽ ٻيٽ جي پاڻي کي طاقتور ڪري ٿو ۽ ٻنهيءَ جي ڪنڊي کي هڪ پاسي ٽوڙڻ جي چرٻو ڏئي ٿو ۽ آندن ۾ هلچل ٿيڻ ڪري قبضيت لاهڻ ۾ مددگار ٿئي ٿو. ساڳي وقت جيڪڏهن ڏڏ، سڙن يا ٽنگن جي هڏن ڀڄڻ ڪري ٽنگون ننڍيون ٿي ويئون هجن، ته اهي پڻ وڌي سگهن ٿيون.

۱۱. ٽريڪون آسٽا (ٻنهيءَ وارو ٽڪڙو)

The Supine Triangle Posture

پير جدا ڪري بيٺو، هٿ ٻنهيءَ وقت قابو جهل، گوڏا سڌا رک. اونهو ساه کڻ ۽ جڻن ساه ٻاهر ڪڍڻ تڏهن هٿ ٽوڙ، جيستائين تنهنجو ٽوڙ ساڄي گوڏي سان لڳي. پوءِ اصلوڪيءَ صورت ۾ موت ۽ ساڳي ڪسرت وري ٻئي پاسي ڪر. هي آسٽا ڪجهه وقت گهرندو، سو دلشڪست نه ٿي.



ٽريڪون آسٽا (ٻنيءَ وارو)

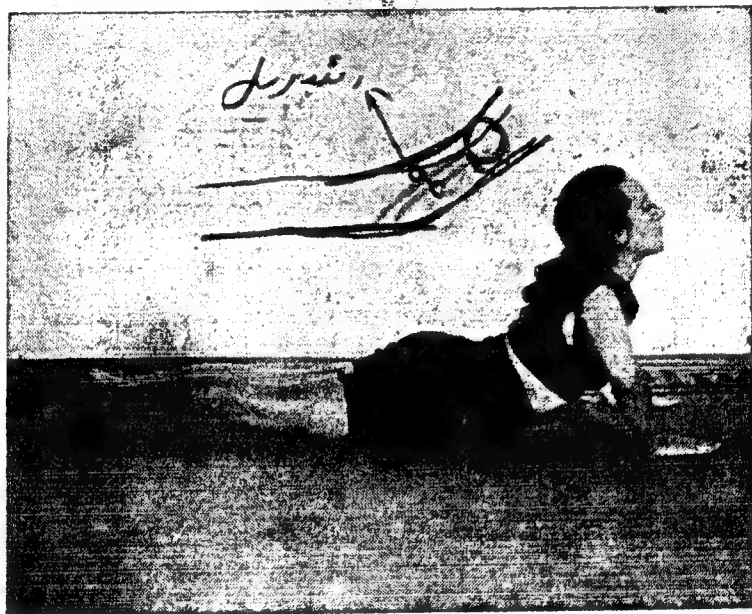
هن آسٽا جا آهي ئي گڻ آهن جهڙا پهرئين ٽريڪون آسٽا جا.

١٢) پڇنگم (زانگ) آسٽا The Cobra Posture

پست ڀر لبت، ٽريون ڇاتيءَ جي ٻنهي پاسي رک ۽ نوليون مٿي کڻ. ٽنگون سڌيون رک ۽ آڱريون موڙ نه. هٿ اونهو ساه کڻ ۽ جڻ ساه ٻاهر ڪڍين ٽن ٽرين تي زور ڏيئي پنهنجو ڌڙ مٿي کڻ ۽ ٻني ڪمان وانگر بهار (سريو جو دن کان هيٺيون ڀاڱو، زمين سان ئي لڳو پيو هجي) ۽ پوءِ ساه روڪي مٿو ٻنٽي اڇل ۽ هن حالت ۾ ٿورا سيڪنڊ ره ۽ پوءِ وري اصلوڪي صورت ۾، جڻ ساه ٻاهر ڪڍين ٽن اڇ.

پڇنگم آسٽا انڊريل ڦلڙن (صفحہ ٩٧) کي نڪ رکي ٿو. جن کي گهڻي ڪم ڪرڻا ڪري ٻنيءَ ۾ سور پوندڙ هجي تن لاءِ هي آسٽا فائديمند آهي ۽ ان مان ٻنيءَ جو ڪندو

جيڪڏهن پنهنجي جاءِ تان ٿورو ٿڙي ويو هوندو ته پوري جاءِ تي اچي پهتو، ان سان لاڳو نسن ۾ طاقت ايندي، پٺي ۽ جو ڪنڊو لڳڪڌار ٿيندو ۽ پيٽ جي مشڪن کي سگهه ايندي. جن رستن کي ڳڻپڻ وغيره جي ڪا حڪمت هوندي،



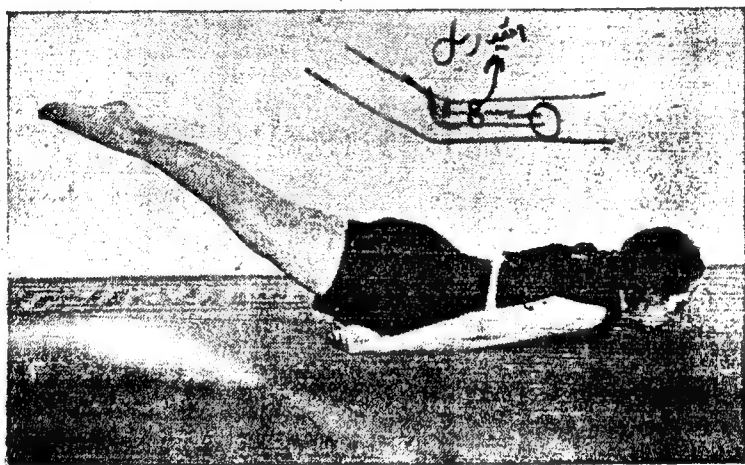
پڇنگ آسٽ

ٽن لاءِ هيءَ سٺي ڪسرمت آهي. جن ماڻهن جو پيٽ کاڌي کانپ کان پوءِ ٽوڪهي ٿو پوي ٽن کي هن آسٽ تي ڏور ڏيڻ گهرجي.

۱۳. سٺپ (مڪڙ) آسٽ The Locust Posture

پيٽ ۾ لٽ چٽن کاڌي زمين سان اچي لڳي، ٻانهون پاسن کان سڌيون هجن، منڊون پڪوڙيل ۽ پير جون آڱريون سڌيون هجن. اونهو ساه کڻي ساڄي ٽنگ جيترو مٿي کڻي سگهين اولڙو مٿي کڻي، جيترو وقت ساه جهلي سگهين اولڙو وقت ٽنگ مٿي

جهل ۽ پوءِ ٺنگ هيٺ لاهيندو ساه آهستي آهستي ٻاهر ڪڍي.
هيءَ ڪسرت وري ڪاٻي ۽ ٺنگ سان ڪري ۽ پوءِ وري ٻنهي
ٺنگن سان، جتن بدن جو سڄو زور کاڌي ۽ ڇاتي ۽ ٻڪروڙيل
منهن تي رهي.

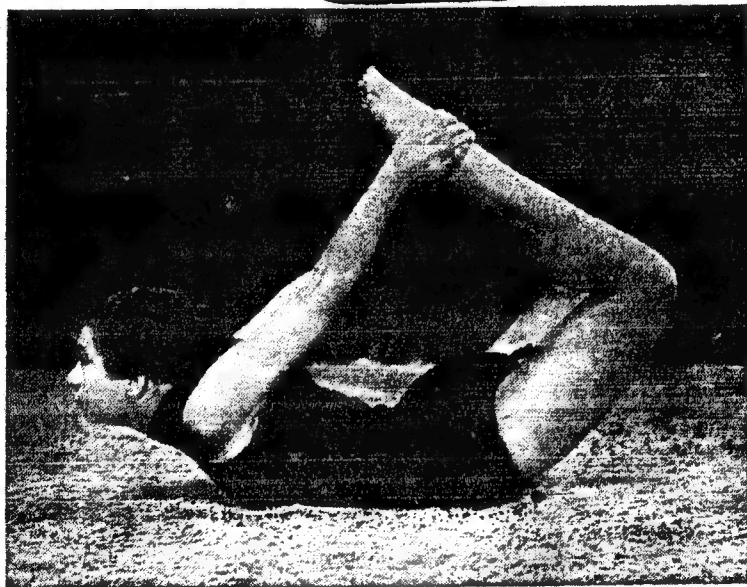


سڀ آسٽ

هيءَ ڪسرت وري ڪرڻ کان اڳ ڪجهه ساهي ٻٽ.
ميڪڙاٽ لاءِ سولائي ٿئي تنهن لاءِ مان صلاح ٿي ڏيان ته تون
ٻنھجنون توبون سترن هيٺان آڻي انهن کي آڱرين سان مٿي ڇڪي.
سڀ آسٽ ڦٽڻ، ٻٽي ۽ ٻنھائين وغيره لاءِ سٺي ڪسرت آهي.
ڀڄنگ آسٽ جيان هيءَ لاڳاپو رکندڙ نسن کي طاقتور ڪري
ٿو، ٻيٽ جي مشڪن کي سگهارو بنائي ٿو، ٻٽي جي ڪندي
کي اڇڪ ڏئي ٿو ۽ اندر پٺل ڳٺڻن جي ڪارروائيءَ کي
ٻيڙ ڪري ٿو. هن ڪسرت ۾ ٿڙا وڌيڪ ڀڪا ٿين ٿا ۽
انهن جي ٿرڻو به گهٽجي ٿي. جن ماڻهن کي کاڌي کان
کان پوءِ جلدي ٻيٽ جي پرتي ٿي پوي ٿي، تن کي هن آسٽ
مان چڱو فائدو ٿيندو.

۱۴. ڏنر (ڏنش) آسٽ The Bow Posture

پيٽ ۽ ٻوڙ لپٽ، ٽنگون مٿي کڻي ڳوڏن وٽ موڙ ۽ مرن کي هٿن سان پڪڙ. اونهو ساهه کڻ ۽ ٻئي ٽنگون ۽ ڏڙ مٿي کڻ جڏهن ٻئي ڏنش (ڪمان) جيان ٿي بهي ۽ ٽون فقط پيٽ تي لپٽيل هجيئن. هن ڀاڱي ۾ ٽون ٿورا سڪند رهه ۽ ساهه روڪ، ٻوڙ جڏهن ساهه ڪڍين ٿي آهستي آهستي ٽنگون هيٺ لاه.



ڏنر آسٽ

ٽنگون مرن کان پڪڙي پٺي ڏانهن نه ڇڪ، پر مٿي کڻ جي ڪوشش ڪر ۽ پنهنجا ستر زمين تان مٿي کڻ. جيڪڏهن پنهنجا هٿ مرن تائين نه پهچي سگهن ته رومال، پٿر، يا ٿرال پيٽو ورائي هر هڪ مري ٿي وجهه. جڏهن ٽوڪي جهڙا ۾ سولائي ٿئي.

هيءَ ڪسرت پڄنگ ۽ سٺپ آسٽ جهڙي آسان نه آهي، ۽
 تون اها پورو ڪرڻا ڪري وڃين تنهن لاءِ شايد ٿورو وڌيڪ
 استعمال جو ضرور ٿيڻي. ڏنر آسٽ پٽ انڊرپل ڳلڙن
 کي نيڪ ڪارروائيءَ ۾ رکي ٿو. پٽ جي چرپي گهٽائي
 ٿو، هاضمو سڌاري ٿو، آندڻ جي ڪارروائيءَ کي چست
 ڪري ٿو، پٺيءَ جي ڪنڊي ۽ ٺهائين کي سگهارو ڪري
 ٿو، بدهاضمو، گڱس، قبضيت ۽ ڇيري جي سستي دور
 ڪري ٿو.

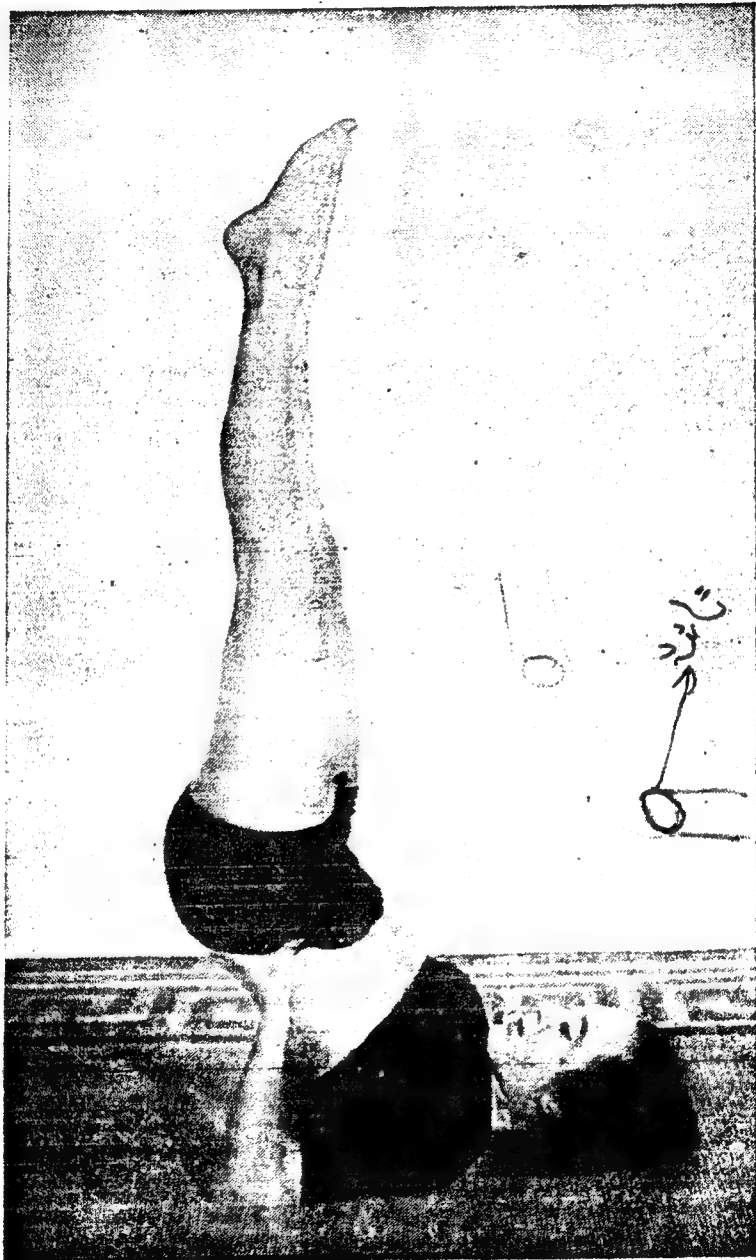
حاجي

۱۵. وريٽ ڪرڻي (آپتي بيھڪ) The Reverse Posture

پٺيءَ تي لٽ ۽ ٺنگون ۽ پٺي مٿي ڪٽ، سٿرن هيٺان هٿ
 رکي ڌڙ کي مٿي جهل، ٺنگون سڌيون بهار ۽ پٺون جون آڙيون
 ٺوڪدار ڪر. اکيون بند رک ۽ اونها ساھ ڪٽ. هن بيھڪ
 ۾ جيترو گهڻو وقت بيھي سگهين اوترو بيھ ۽ يعني جيسين
 تنهنجون ٺونيون سهي سگهن.

واريٽ ڪرڻي استري-پوش وارن ڳلڙن ۽ ٺاڻاڻڊ ڳلڙي ۾
 پوري ڪارروائي آڻي ٿي ۽ ٺهائين واري ڀاڱي لاءِ نهايت
 عمدي آهي. هيءَ ڪسرت جيو-شڪتي ۽ جواني وري آڻڻ
 ۾ وڏي مددگار آهي. هيءَ ڪسرت روزاني ڪرڻ سان وقت
 کان اڳي بداني ٿيڻ کي هٽائي ٿي ۽ تنهنجي منهن کان اڳ وڌندڙ
 گهٽجڻ کي نيڪالي ڏيئي ٿي ڇڏي. چهر بدار ۽ کليل منهن
 لاءِ واريٽ ڪرڻي، سر-انگ آسٽ ۽ سيرش آسٽ ٿي گهڻي
 قدر جوابدار ٿا ٿين.

جيڪڏهن توکي هيءَ ڪسرت بنا ڪنهن ٻئي جي مدد جي ڪرڻ ۾
 اهڃاڻي ٿئي ته مان توکي هيءَ وائ ٿي ڏسيان: وڏو وهائو
 ڪٽ يا بلنڪيت کي گول ڪري اهو پٽ ٿي رک، ۽ ان مقام



وہریمہ کر ٹی

ٿي ويهڻ، پوءِ آهستي پٺيءَ ۾ لپت ۽ ٿڌن کي هٿن سان
ٽيڪ ڏي. وهاڻو پٺيءَ جي هيٺين ڀاڱي لاءِ گهربل سهارو
ٿيندو.

جڏهن تون بنا مدد جي هيءَ ڪسرت ڪري سگهين ٿڏهن
وهاڻو ڇڏي ڏي. نوايون پاسن جي نزديڪ رکڻ پئجي نه
وڃي، ۽ سڀ کان مڪيه ڳالهه اها آهي ته وپريست ڪرڻيءَ
واري بيهڪ وقت اونها ساه کڻندو ره.

منهنجو وڏي ۾ وڏي عمر وارو شاگرد ۸۵ ورهين جو آهي،
۽ ٻيو هڪ سڀني ۾ جانور آهي جنهنجي ٿور منهنجي ڪلاس
۾ داخل ٿيڻ وقت ۲۶۰ پائونڊ هئي. ٻئي ٿوري سيڪارڻ
سان ئي هيءَ ڪسرت چڱي سڪي ويا. تون به ڪري سگهين ٿو!

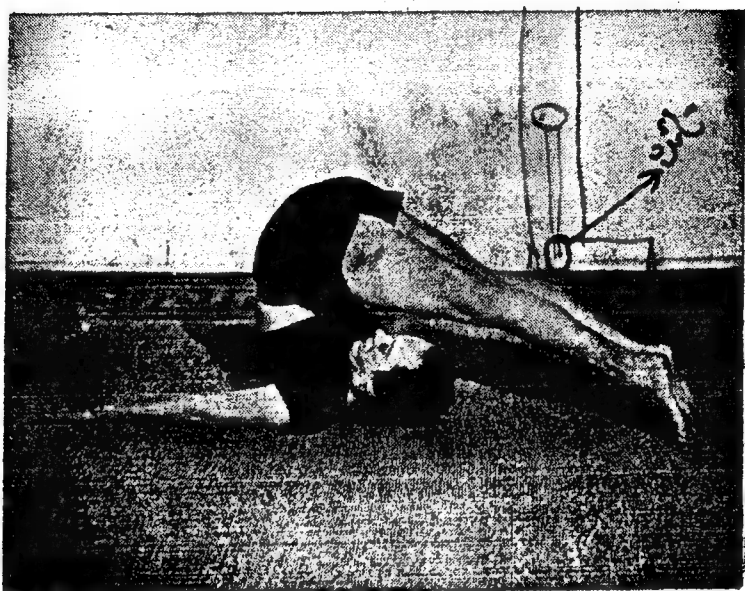
چائلڊ

۱۶. هل آسٽ (هٿ) The Plough Posture

اڳئين وپريست-ڪرڻيءَ جيان ويهي اونهو ساه کڻ ۽ چئن
ساه ٻاهر ڪڍندو رهين، ٽن آهستي آهستي ٻئي ٽنگون سر
مٿان ڦيرائي هيٺ آڻ، جيسين تنهنجون پيرن جون آڱريون
مٿي جي پٺيان وڃي پٺ سان لڳن. گوڏا سڌا جهل ۽ همٿ
اڳي وانگر پاسن کان رک، يا پٺ تي هيٺ ڊگهيڙ، چئن ساهون
نصرو ۾ ڏيکاريل آهي.

ٻنهنجون اکيون بند ڪر ۽ اونها ساه کڻ. جيترو وقت هن
بينڪ ۾ رهي سگهين اولڙو ره.

پوءِ ساه ٻاهر ڪڍندو، وري موت ڪاڌ. ٻنهنجي پٺي تمام
آهستي آهستي لاه، چئن پٺيءَ جي ڪنڊي جا سنڌ هڪ
هڪ ٿي پٺ سان اچي لڳن. جڏهن ٻنهنجي سڄي پٺي اچي

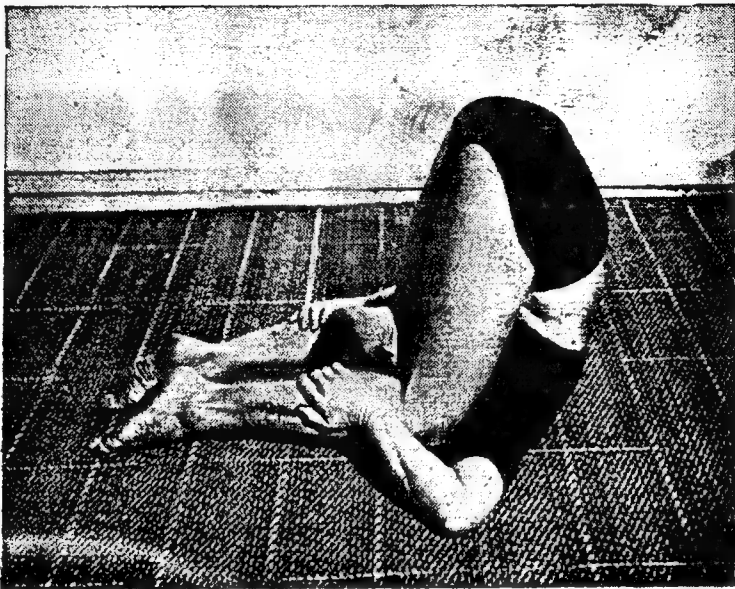


هل آسٽا

ٻٽ سان لڳي ٿڏهن ٻنهنجا ڪوڏا سڌا ڪر ۽ پيرن جون آڱريون مٿي سڌيون جهول ۽ پوءِ اونھو ساه ڪڍ ۽ جڏهن ساه ٻاهر ڪڍين، ٿڌن هري هري ٻڌهيون ٿيل ٽنگون هيٺ لاه، جيئين سڄو بدن ٻٽ سان سڌو اچي لڳي. ٻنهنجا پير جيستائين ٻٽ سان لڳن تيستائين تون هڪ يڪو ساه جهلج جي ڪوشش نه ڪر، پر جڏهن پير لاهيندو هلين ٿڌن گهٽائي دفعا ٻيو ساه ڪڍ.

جيڪڏهن ٻنهنجو پٺي ۽ جو ڪنڊو تمام ملاير نه آهي، ته تون شروع ۾ هي آسٽا پوري ۽ ٻٽ نه ڪري سگهين. ۽ جي ڪٽي ٻنهنجون پيرن جون آڱريون ٻٽ کان گهڻو پري ٿين، ته تون دلشڪست نه ٿي. روزاني استعمال ۾ ٽي ڀيرو راز سميل آهي جو تون هي آسٽا ٽيڪ ٻٽ ڪري سگهين.

مان توکي ٻي سولي وامت ٿي ڏيکاريان: پٺي ۽ پير لپٽ جڏهن ٻنهنجو مٿو ٻٽ کان انڪل ۾ فوت پري هجي. هاڻي وري ٻٽ ڪرڻي.



هل آسٻا (ٻيو نمونو)

شروع ڪري، پوءِ پنهنجون ٽنگون سر مٿان آڻي جيسين تنهنجي پيرن جون آڱريون پٽ سان اچي لڳن. پوءِ پٽ تان هيٺ ”ٻڌ“ ڪري هل. پوءِ پيرن جون آڱريون وري سان پٽ تي نه آڻي، ڇاڪاڻ جو ان مان شايد ڪا سخت مشڪل ٿي پوي.

هل آسٻا تائرنڊ ٻلٽڙي، جيري ۽ هيانچي تي اُتر وجهي ٿو. جن ماڻهن کي سندن جي سور، ٽولھ، نسن جي ٽڪليف، هڏن جي وائي سور، بدھاضي ۽ قبضيت جي شڪايت آهي ان لاءِ هي آسٻا تمام لاڳاپا آهن. ان مان پٺيءَ جو ڪندو سخت ٿيڻ ۽ بگڙجڻ کان روڪجي ٿو ۽ ان کي ملايم ۽ صحتمند رکڻ ۾ مدد ملي ٿي.

جيستائين تون رهنجو پٺيءَ جو ڪندو ملايم ۽ جوان رکي سگهندين تيستائين تون سڄي پڇا ٻڌائي کي دور هٽائي سگهندين.

۱۷) سروي-انگم (ڪلهي تي بهو وارو) آسٽ

The Shoulderstand

ٻنهي ڀر پٺ تي بيهت، اونهو ساه ڪڍي ٽنگون ۽ ٻنهي ڇو ڪنڊ وٽي چاڙهه جيستائين تنهنجي کاڏي چاليءَ کي زور سان دٻائي ۽ سڄو بدن هٿن جي آڌار سان ڪلهن ۽ گردن جي پٺ تي بيٺل هجي. (هٿ ٻنهي جي ڪنڊي جي وچ تي، ڇيلهه ۽ ڪلهن جي قطين جي وچ ۾ رکيل هجن). ٻنهي، گوڏا ۽ پير جون آڱريون بلڪل سڌيون رکڻ گهرجن.

هاڻ پنهنجون اکيون بند ڪر ۽ اونها ساه ڪڍ ۽ جيترو وقت ”موم-بتيءَ جهڙي نموني“ ۾ رهي سگهين اونرو وقت ره. پوءِ گوڏا موڙي، ٻنهي ڪمان جيان ورائي آهستي آهستي اصلوڪي حالت ۾ موٽ ڪاڙ.

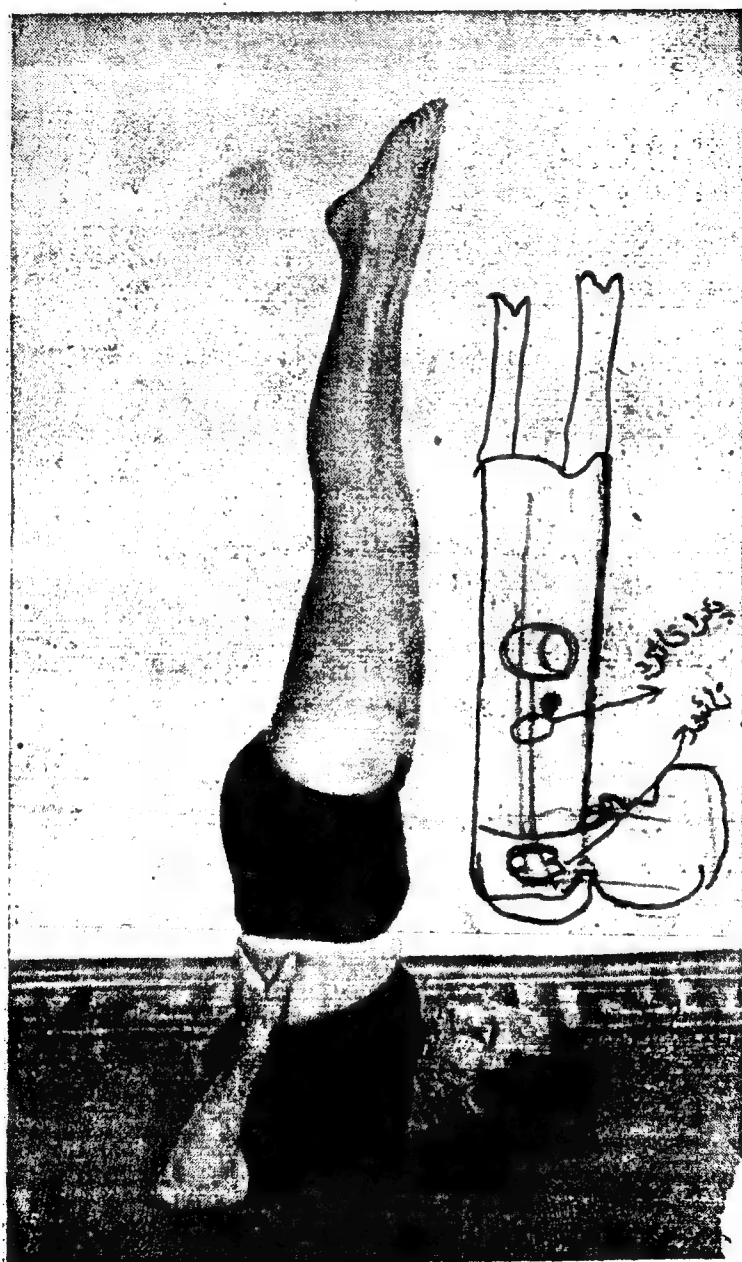
جيترو ٿيڪ هي آسٽ واپس-ڪرڻيءَ جيان پيو لڳي، ٻر هيءَ وڌيڪ تڪليف وارو ۽ اوکو آهي. هي آسٽ جيستائين ڪرڻ جي ڪوشش نه ڪج، جيستائين توکي واپس-ڪرڻي ۽ هل آسٽ کي قدر اچي وڃن.

سروي-انگ آسٽ ٿائراڊ ڳلڙي ۽ جنس وارن ڳلڙن کي نيڪ ڪارروائيءَ ۾ آڻي ٿو، پر جن کي ٿائراڊ ڳلڙي جي جسماني خرابي هجي يا زڪام جي سخت تڪليف هجي تن کي هي آسٽ ڪرڻ نه گهرجي.

جن کي قبضيت، بدهاضمو، دمڪشي، ريف جو بگڙيل ڦيرو، ويرو، جي زوبلتا يا ڪا ڏنالي تڪليف هجي، تن لاءِ هي آسٽ ڪڪاري آهي. هن آسٽ مان نسن کي طاقت ملي ٿي، ريف صفا ٿئي ٿو ۽ بڪيون ۽ مثانو نيڪ حالت ۾ رهن ٿا.

ن

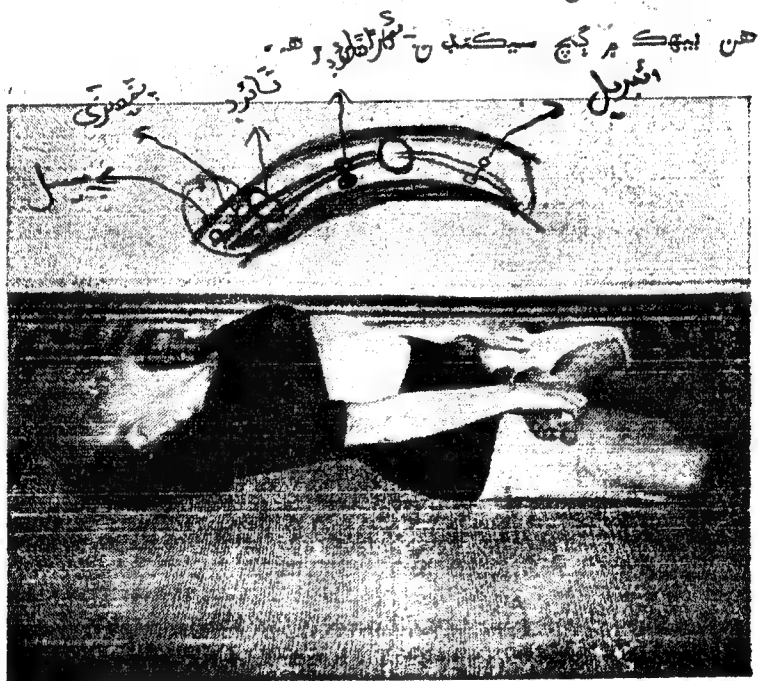
سروي-انگ آسٽ سرپر خواه من کي بل ۽ چستي ڏئي ٿو.



سرو-انگ آسٽ

١٨ متسيم (مچي) آسٹ Tha-Fish Posture

پدم- آسٹ ۾ ٿي ويهه. پنهنجو سر پٺتي اڇل ۽ ساڄو ۽ مٿ
پنهنجي بدن پٺيان پٽ تي رکي ۽ کاٻي ۽ ٽون تي ٿيڪ ڏئي.
پٺي کمان جيان ورائ ۽ ساڄي پاسي بدن پٺتي موڙ جيسين
ٽنهنجي مٿي جي چوٽي وڃي پٽ سان لڳي. (پٺي ۽ کلهه،
پٺي ۽ جي ڪنڊي جي کمان ٺهڻ ڪري پٽ سان ڪوٽه لڳندا).
پنهنجي پيرن جي آڱرين کي هٿن سان جهل، اکيون بند ڪر
۽ اوڙها ساه ڪڍ.



متسيم آسٹ

جيڪڏهن تون پدم- آسٹ نه ٿو ڪري سگهين ته پٺي موڙ
کان اڳ صرف پٺي ماري ويهه. ان حالت ۾ ٽنهنجا هٿ پيرن جي
آڱرين کي ٻهجي ڪين سگهندا ۽ ان ڪري تون هٿ پاسن
تي رکج.

سدائين جوان، سدائين نروڙو

مٿس آسڻ ڇڏي ڪي نرم ڪري ٿو ۽ آنڪي ڊگهو به ڪري ٿو،
پنيءَ کي طاقتور بنائي ٿو، نسن کي خورش ڏئي ٿو ۽ گلي
کي سوپيڪ بنائي ٿو. دمڪشيءَ ۽ چاٺيءَ جي تڪليف
لاءِ پڻ فائديمند آهي. هي آسڻ پٽيوڙي، پينيل، ٿائراڊ ۽
انڊرنيل ڳلڙن جي ڪارروائيءَ کي ٺيڪ رکي ٿو.

۱۹. جهولڻ واري ڪسرت The Swaying Posture

پٺ تي ويهي بچي ٺنگون ساڄي پاسي ڪر ۽ هٿ مٿي تي
پاڻ ۾ ملائي جهول. اونهو ساه ڪڍ ۽ ڄڻ ساه ٻاهر ڪڍين،
ٺڻن بدن جي مٿئين حصي کي (چيله کان وٺي) ساڄي طرف
پاسيرو جهول. ٻئين گهڻي دفعا ڪر، پوءِ وري ٺنگون
کاٻي پاسي ڪري بچي طرف ڌڙ کي ڦيراء.



جهولڻ واري ڪسرت

هن ڪسرت مان پاسريءَ جا هڏا وڌن ٿا، ڪمر جي ٽولهه
گهٽجي ٿي ۽ جهرو ۽ هيٺاڻو چست ٿين ٿا.

۲۰. آرڌ-مٿسينڊر (موڙڻ وارو) آسٽ

The Twist Posture

پٺ تي ٻئي ٽنگون سڌيون ڪري ويهه ۽ پوءِ ساڄو پير کاپي
 گوڏي مٿان پٺ تي رک ۽ کاٻو گوڏو اهڙي طرح موڙ جهڻ
 ڪڙي ساڄي ٿري هيٺان اچي، جهڻ پي ۽ تصوير ۾ ڏيکاريل آهي.
 جيڪڏهن هي ٽو لاءِ تمام ڏکيو ٿئي، ته ٻيل کاپي ٽنگ پٺ تي
 ٻڌهي رهي جهڻ پهرين ۽ بينڪ واريءَ تصوير ۾ ڏيکاريل آهي) ۽
 هانگ ساڄي پير جون آڱريون کاپي هٿ سان جهل ۽ ساڄو هٿ
 چيلو جي پٺيان آڻ (هٿ جي ٿري کليل هجي). اونهو ساه
 کڻ ۽ جهڻ ساه ٻاهر ڪڍين ٽن آهستي پنهنجو مٿو، ڪلهو ۽
 چيلو، ساڄي پاسي جيترو ڦيرائي سگهين اوترو ڦيراءِ.

هن بينڪ ۾ ٿورا سيڪنڊ ساه روڪي ويهه، پوءِ آهستي
 ساه ٻاهر ڪڍندو موٽي اصلوڪي حالت ۾ بنا جهوپي جي اچ.



آرڌ-مٿسينڊر آسٽ (پهرين بينڪ)



آرڌ-مٿسندر آسٽا (آخريڻ ٻيٺڪ)

هن آسٽا ۾ آخريڻ ٻيٺڪ هيئن ٿيندي آهي جو کائي ٻانهن ساڄي ڳوڏي جي ٻئي پاسي ورائجي چئن مٿين تصوير ۾ ڏيکاريل آهي. هيءُ منڍ ۾ ڪرڻا شايد آهنگو ٿئي، ٽيهڪري پلي شروعات ۾ سولي رستي ڪر جيسين ٽون آخريڻ آسٽا ٺيڪ طرح ڪري سگهين.

هي آسٽا ٻن کان چئن دفعتن تائين ڪر ۽ پوءِ وري پنهنجن هٿن ۽ ٽنگن جي بيهڪ ڦيرائي کائي پاسي ڪر.

هي آسٽا قبضيت، ٽولهه، بدهاضي ۽ دمڪشيءَ لاءِ تمام مددگار آهي. ان جو اثر اکين، جيري، هٿاڻي ۽

انڊر پبل ڳلڙن تي پوي ٿو.

۲۱. وجر آسٽ The Pelvic Posture

هيٺ ڳوڏا گڏي کوڙي، پير هڪ ٻئي کان پري ڪري ويهه ۽
 پوءِ ٻنهي ٽنگن جي وچ ۾ جهڪ (ڪڙين تي نه ويهه)، جڏهن
 ٿورا وڃي پٺ سان لڳن.
 ٿوري ساعت کن هن پوزيٽو ۾ ويهه (ٿورن سيڪنڊن کان



وجر آسٽ

ولي ڏهن منٽن تائين) ۽ اونها ساه کڻندو ره.

هي آسٽ ٺنگن ۽ سٿرن جي مشڪن کي طاقت ڏئي ٿو ۽ ٺنگن، گوڏن، مرن ۽ پير جي آڱرين جي سخت سنڌن کي نرم ڪري ٿو. هي آسٽ گئس، بدهاضي ۽ سائيٽيڪا سور لاهڻ لاءِ بظ مددگار آهي.

جيڪڏهن پنهنجون ٺنگون اهڙيون سخت ٿي ويئون هجن جو تون هي آسٽ نڪ طرح نٿو ڪري سگهين ته ڀلي ڪڙين مٿان ويهه يا جيترو انهن جي نزديڪ ويهي سگهين اوڻرو ويهه (جيڪڏهن پنهنجا مرا ڏکندا هجن ته ڀلي پيرن هيٺان وهڻو رک). جيڪڏهن تون ڪڙين تي نه ويهي سگهين ته تون پاڻ کي هيٺ مٿي لوڏيندو ره، جنهن ڪري پنهنجون ٺنگون آخر نرم ٿي وينديون.

۲۲. سپٽ-وجر آسٽ The Supine Pelvic Posture

هي آسٽ لڏهن ڪرڻ گهرجي جڏهن تون اول پهريون وجر آسٽ ڪنهن به هلاڪيءَ کان سواءِ نڪ طرح ڪري سگهين. اهو آسٽ نڪ ڪري، تون پٺتي لپت، پهرين هڪ فوٽ تي، پوءِ ٻيءَ تي ۽ پٺ تي سمهي رهه ۽ پنهنجون ٻانهون ڳچيءَ هيٺان رک يا سر مٿان ڊگهيون ڪري ڇڏ. اکيون بند رک ۽ اونها ساه ڪر.

هن حالت ۾ جيترو وقت تون بنا هلاڪيءَ جي رهي سگهين اوڻرو وقت ره (ٿورن سيڪنڊن کان وٺي پنجن منٽن تائين)، پوءِ وري اصلوڪي حالت ۾ موت ڪاڌ ۽ پنهنجون ٺنگون ڊگهيون ڪر.

سپٽ-وجر آسٽ پٺت، آڏن ۽ ٺاهائينءَ کي ۽ جنس عضون جي نسن کي طاقتور ڪري ٿو.



سٻٻ - وجر آسٽ

۲۳. گڻوھڪم آسٽ (گانء) The Cow Posture

موڙيل مڙن (يا ڪڙين) تي ويهه، ساڄي ٻانهن سر مٿان ٻڌهي ڪر ۽ کاٻي ٻانهن پاسي کان جهل ۽ هاٿ ٻئي ٺوٺيون موڙ چٽن هٿ پٺيءَ جي وچ تي اچي هڪ ٻئي کي پڪڙين. اکيون بند رک ۽ اونھو ساھ ڪٽ. پوءِ وري، ٻانهون مٿائي ساڳيو آسٽ ڪر.

گڻوھڪم آسٽ پٺيءَ جي مشڪن کي سگھارو ڪري ٿو، ٻانهن جي ڏورن ۽ چاليءَ کي طاقتور ڪري ٿو، ٻانهن کي ٻڌهو ڪري ٿو ۽ پٺيءَ جي ڪنڊي کي سڌي رکڻ ۾ مدد ڪري ٿو.

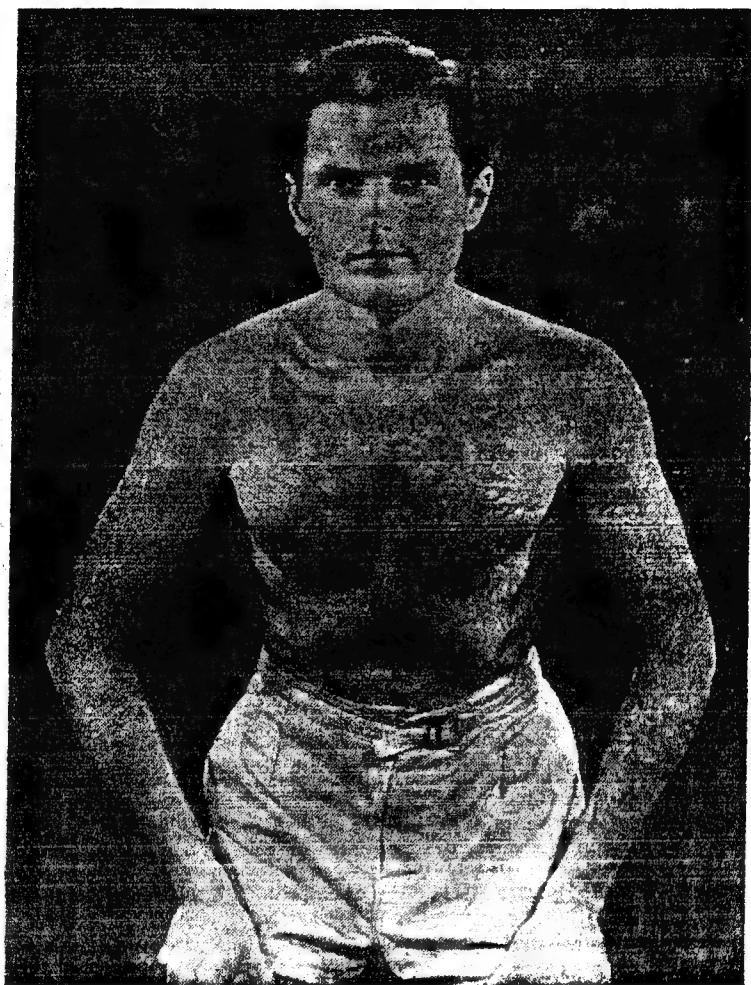
جيڪڏهن شروعات ۾ ٽنھنجا هٿ پٺيءَ وٽ پاڻ ۾ نہ گڏجن، نہ ٻلي ڪو پٿر يا رومال ڪم آڻا، ان کي ٻنهي ڇيڙن کان جهل ۽ آهستي آهستي هلن جي وچ ۾ مفاصلو گھٽائيندو وڃي.



گھومڪ آسٽا

۱۲۴. اُديان گسرت (پيٽ آندڙ چڪو) **The Stomach Lift**

سڌو ئي ٻيه، پنهنجا پير هڪ ٻئي کان فوت کان نورو وڌيڪ
پري بهار. اونهو ساه کڻ ۽ ٻاهر ڪڍ ۽ وڌيڪ نگين ساه
ڪڍڻ کان سواءِ، پنهنجو پيٽ آندڙ چڪو، جنهن منجهس ڪڍي
ٻهي. هارڻ پنهنجا ڪوڏا نورو موڙ، هڪ سترن تي وڪ ۽
بدن نورو اڳتي نڪراءِ. پيٽ آندڙ چڪو وقت ساه اصل نه ڪيا.



اڊيان ڪسرف

جيستائين نون پنهنجو ساه روڪي سگهين، اوستائين هي
آسٽا جاري رک. ٿوري ساهي ٻڌي، وري هيءَ ڪسرف
ان کان ڏهن دفعتن تائين ڪر.

نئون سامهون ڪرسيءَ جي پٺيءَ سان هٿ جي آرسِي کڻي
رک جڏهن نون هن ڪسرف جو اثر ڏسي سگهجن.

هيءَ ڪسرف سٺي ۾ منهن ڪسرن مان هڪ ليکي ٿي وڃي جو انهن نسن کي طاقتور ڪري ٿي جن جي پاڙ ٽاپي چڪو (Solar Plexus) واري پاڻي ۾ ٿئي ٿي؛ قبضيت، بدهاضمي ۽ گئس جون تڪليفون لاهي ٿي ۽ پيت جي چرٻي گهٽائڻ ۽ ٿيڻي پيت کي طاقتور ڪرڻ ۾ مدد ڪري ٿي. اها ئي هڪ ڪسرف آهي جا پيت جي هيٺين مشڪن کي بل ڏئي ٿي. جن ماڻهن جي دل ضعيف هجي يا پيت جي ڪا سخت تڪليف هجي تن کي هي آسٽ ڪرڻ نه گهرجي.

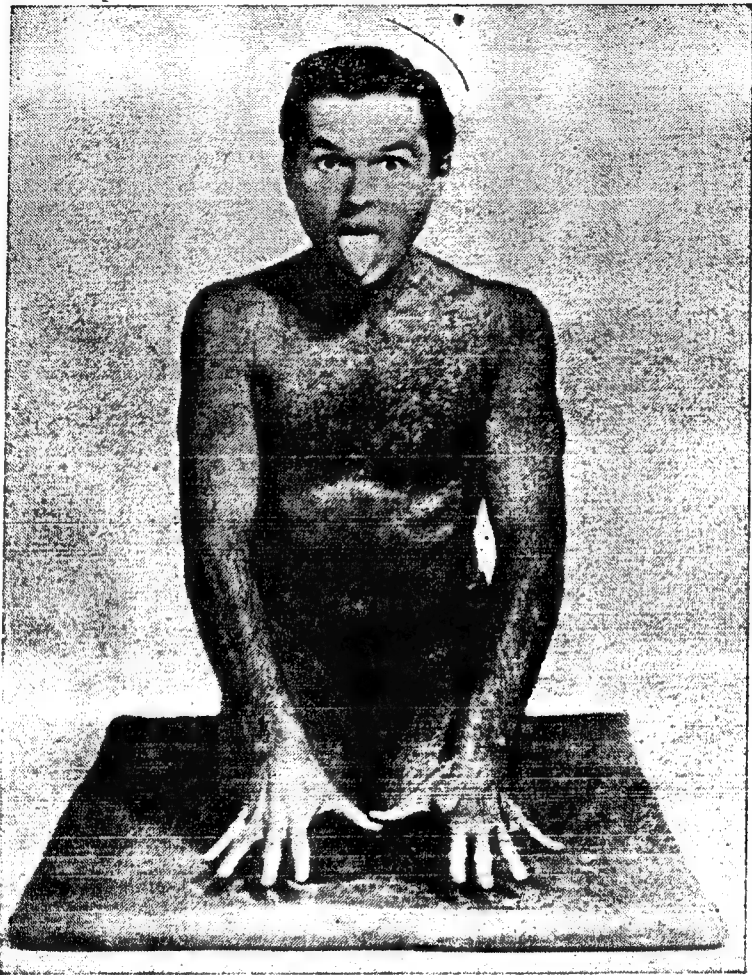
آديان ڪسرف مان انڊر بيل ڳلڙن ۽ جنس ڳلڙن جي نيڪ ڪارروائي رکڻ ۾ مدد ملي ٿي.

۲۵. سٺا آسٽ (شينهن) The Lion Posture

هن آسٽ ۾ شڪل اهڙي نه پوانتي ٿي ٿئي جو اول چاهيم ٿي ته هن آسٽ جو ذڪر هن ڪتاب ۾ ڪٿي نه ڪريان. پر پوءِ ڏهر ته هن آسٽ ڪيترن ئي کي ۽ مونکي پڻ ٿڙيءَ جي سور ۾ چڱو فائدو پهچايو هو، يا سور ٿيڻ کان بچايو هو. سو ڪتاب ۾ ڏيڻ ضروري سمجهيم.

جڳ مڪفيدن، نامور ڪريا ساڌن واري برنار مڪفيدن جو مائيجو پٽ هڪ رانديگر جوان آهي ۽ هو سامهون تصوير ۾ اها ڪسرف ڏيکاري رهيو آهي.

اها ڪسرف هن طرح ڪر: پنهنجن ڳڙين تي ٿي ويهه ڪوڏن تي هٿ رکي هٿن جون آڱريون الڳ الڳ پکيڙي ڇڏ. هات اونهو ساه کڻ ۽ وري ڪڍ ۽ پوءِ واپس ويڪرو ڦاڙي زبان ٻاهر ڪڍ ڇڻ ته اها کاڌيءَ کي پھوڻ جي ڪوشش ڪري رهي آهي. (اهو اوستائين ڪر جيستائين تون سمجهين ته توکي ڪير گهڻو ڏيئي رهيو آهي). تون پنهنجون آڱريون سيٽ، اکيون ڦاڙ ۽ پنهنجي شڪل بالڪل شوڻ بڻاء.



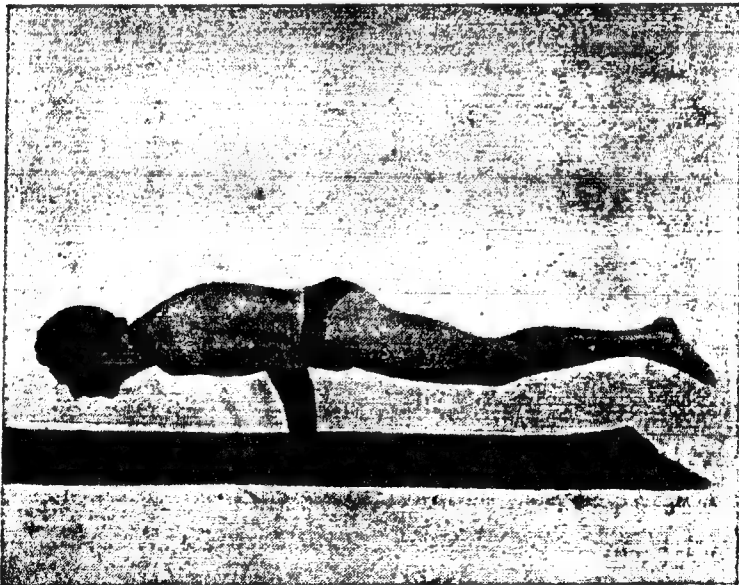
سنه آسٻ

هيءَ حالت ٿورن سيڪنڊن لاءِ ڪر ۽ پوءِ وري ڇڏ.
 جيڪڏهن تون پنج يا ڇهه دفعا ڪندين، ته توکي ٽڙيءَ جي
 سور به هڪدم فائدو پئجي ويندو ڇاڪاڻ ته هي آسٻ ٽڙيءَ
 جي مشڪن کي مالمش ٿو ڪري ۽ انکي صحت ۽ طاقت
 وٺائي ٿو ۽ جنهن عضوي کي تڪليف آيل هوندي، تنهنکي

يڪدم وڌيڪ رڪ ٻهڃائي ٿو. نڙيءَ جي رڳن ۽ مشڪن کي به
اهو سگهارو ڪري ٿو.

۲۶. ميڙ (مور) آسٽ The Peacock Posture

هيٺ ڪهڙي جو ٿه ٿاهي ان تي گودا ڪوڙي ويهه ۽ گودا
هڪ ٻئي کان ڌار هڃن ۽ ٻئي ڪرايون ۽ ٽولنيون ملائ ۽ انهن
تي پيٽ جو هيٺيون ڀاڱو رک. هاڻي پنهنجون ٽنگون پٽي
ڊگهيون ڪر، پيرن جون آڱريون هيٺ پٽ تي هڃن. پوءِ
اونهو ساه ڪڍ ۽ ٽنگون پٽ تان مٿي ڪڍ جئن بدن جو مٿيون
ڀاڱو ٽرنن جي آڌار تي بيٺو رهي. ڪوشش ڪري ٽنگون بدن
جي ٻئي ڀاڱي ۽ مٿي سان سڌيون هڃن. هيءَ بيهڪ ٽرن
سيڪنڊن لاءِ رک ۽ پوءِ پير پٽ تي لاهيندو ساه ٻاهر ڪڍ.



هن آسٺ لاءِ ڪراين ۾ ڪجهه طاقت گهربل آهي ۽ تنهن ڪري
والن کان وڌيڪَ مرد سولائيءَ سان هيءُ آسٺ ڪري سگهندا
آهن. هي ميور آسٺ اهڙي ڪسرءَ آهي جو ٿوريئي وقت
۾ لوڪي ڇاڙهي ڇڏيندي. ان مان بدهاضمو، قبضيت ۽ ڇيري
جي مسئلي ۾ لهي آئي. پيمٽ، بڪيون، پينڪريس، ڇيرو
۽ انڊا سڀ چستي ۾ اچن ٿا.

۲۷. سيرش (مٿي تي بيٺو وارو) آسٺ The Headstand
پٺ تي ڪو بئڪڪيٽ يا ڪهڙو ٺه ڪري وڃاء (وهاڻو
مارنم ٿو اٿي). ان اڳيان ڪوڏا ڪوڙي جهڪ. ٻنهي هٿن جون
ڳرين ٻاڦ ۾ ملائي، اهي ۽ ٻانهون ٺوٺ ٿاءِ ڪهڙي تي رک.



سيرش آسٺ (شروعاتي ڏاڪو)

هاڻي پنهنجي مٿي جي ٻن ٽرين جي کوپي ۾ رک (ٽرين تي
يا آڱرين تي مٿو رکڻ نه گهرجي). پوءِ پنهنجي ڪوڏن تي اٿي
مٿي طرف هڪ ۾ پير وڌاء. پوءِ اونهو ساهه کڻ ۽ آهستي ٽنگون
مٿي ڪٽ جيستاءِ اهي صفا اڀيون ٿي وڃن. ٽون هاڻ پنهنجي
مٿي تي ٻيٺو آهين. (اهو ڏسج چئن تنهنجي ٻئي ڪبي نه
ٿئي جو ان مان بدن ۾ سميت اڀرندي ۽ ڳچيءَ تي ڇڪ پوندي.)
سيرش آسٺ ۾ سر ڪي ڊرائي هٿ ڪهرجي. هاڻ اڳيون بند
ڪري اونها ساهه کڻ.

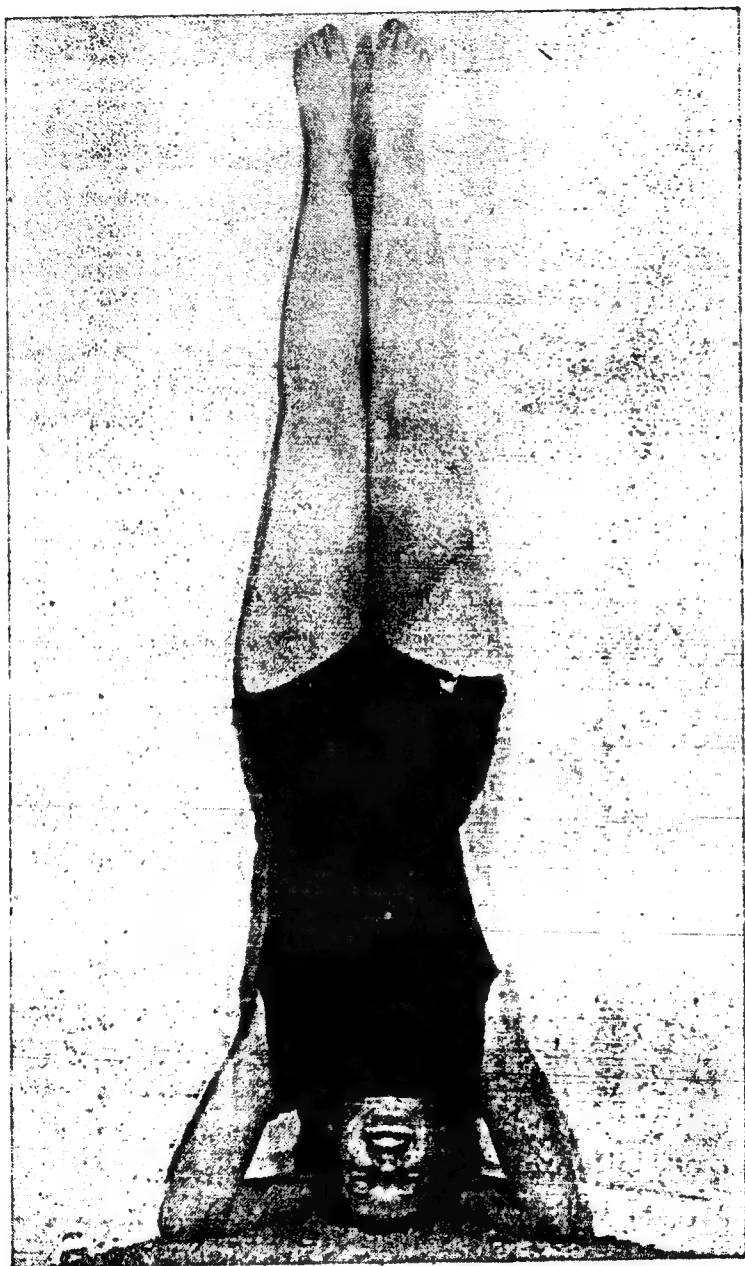


هن آسٽ ۾ پنڌ رهن سيڪنڊن تاءِ وهه ۽ پوءِ اول گوڏا موڙي، پهرين هڪ ٽنگ، پوءِ ٻي ٽنگ هيٺ ڪر جيستائين پنهنجي پير جون آڱريون اچي پٺ سان لڳن. (پير جون آڱريون ورائي ڇڏڻ ڇاڪاڻ جو اهي جيڪڏهن نوڪدار هونديون ته انهن کي ضرب (سٽ) جو امڪان آهي.)

جنهن صورت ۾ ڪيترائي سيڪرانت ٻئي جي مدد بنا سيرش آسٽ ڪري نه ٿا سگهن، تنهن صورت ۾ مان توکي صلاح ٿي ڏيان ته تون ٻئي جي مدد سان شروع ڪر ۽ هن ريت ڪر: ٻه ٿيل ڪپڙو ٻن پتين جي ڪنڊ ۾ وڇاءِ، ان اڳيان گوڏا کوڙي ويهه ۽ پتين جي ويجهو ڪنڊ ۾ هٿن جون آڱريون پاڻ ۾ ملا ۽ پوءِ ترين جي ڪرپي ۾ پنهنجو مٿو رک ۽ گوڏا مٿي ڪٻ ۽ هڪ ٻه ڀير ڪنڊ طرف وڌاءِ. هاڻ هڪ ٽنگ مٿي ڪٻ ۽ پنهنجي مددگار کي چٽ نه اها جهلي ڪنڊ ۾ پٺ تي رکي. جيڪڏهن ٻي ٽنگ سان ٿورو ئي ٿڌو ڏيندين ته اها پاڻ مرادو مٿي ڪڇي ويندي. اهڙيءَ ريت تون مٿي تي فرحت سان ڪنڊ ۾ بيٺو هوندين ۽ پنهنجي ٻنهي پاسي پٺيون هونديون جڏهن ٻنهي پاسي فوٽي ۾ ڏيکاريل آهي. اها ڳالهه ياد رکڻ ته بدن سينٽو نه آهي، پر ڏلو رکڻو آهي.

تون پنهنجي مٿي تي ٿورا سيڪنڊ بهي، پنهنجي مددگار کي چٽ نه تون جڏهن هڪ ٽنگ هيٺ لاهين، تڏهن هو پنهنجي ٻي ٽنگ کي جهلي.

سيرش آسٽ شروع ۾ پنڌ رهن سيڪنڊن کان وٺي پنجن منٽن تاءِ ڪرڻ گهرجي ۽ هر هڪ هفتي پنج سيڪنڊ وڌائبا رهجن. جيڪڏهن توکي ٻين ڪسرن ڪرڻ جي نه چاهيا آهن، ته تون ٻارهن منٽن کان مٿي نه ايهج.



سيرش آسټا (ڪنڊ م)

جيڪڏهن توکي ڪو مددگار نه ٿو ملي — ته تون اڪيلو ئي ڪرڻ جي ڪوشش ڪر. ڪجهه وقت کان پوءِ ڪنڊ جي سهاري سان سيرش آسٻ ڪرڻ جو توکي ضرور ئي نه ٿيندو ۽ ڪنڊ کان ٿورو پري به ڪري سگهندين. ڪوئي ۽ جي وچ ۾ جڏهن ڪرين تڏهن اول پنهنجي مٿي جي پٺيان ڪو گڊيلو رکي ڇڏ ته جيڪڏهن ڪري به پوين ته گڊيلي ئي اچي پوين ۽ پٺي ۽ کي ڪا ضرب نه لڳي ٿي.

سيرش آسٻ انهن لاءِ نهايت گھڻا ڪاري ڪسرت آهي جن کي مٿي جي سور، ننڊ ڦٽڻ، بدهاضمي، قبضيت، دمڪشي، نڙي ۽ جي سور ۽ جيري، هيٺاڇي، اک ۽ نڪ جون شروعاتي تڪليفون آهن ۽ جن کي ويڙه جي ڪمزوري ۽ جنس — عضون جي ڪا خرابي هجي. هي آسٻ سرير ۾ بل ۽ چستي آڻي ٿو ۽ رت جو ڦيرو سڌاري ٿو. دل لاءِ لاپائتو آهي، ڇو جو دل کي نسن واري رت ۾ ڪرڻ ۾ گھٽ محنت ڪرڻي ٿي پوي. سيرش آسٻ نسن جي ساري سرشتي لاءِ هڪ نهايت طاقتور خوراڪ آهي جو ان ڪري دماغ ڏانهن وڌيڪ رت وڃي ٿو ۽ مغز جي ڀور ۾ جي ايندوڪرائين ڳڻڻا ٿين ٿا (پينيل ۽ پٿيوٽري ڳڻڻا)، تن کي ۽ ٿائرائڊ، پٿرا ٿائرائڊ ۽ جنس ڳڻڻن ۾ چستي اچي ٿي. ان مان دماغ صاف، من چست ۽ دل آساهت ٿئي ٿي.

جن ماڻهن کي سريرڪ هيٺاڻي، نوبلتا، آڪاوت، ويسر ۽ دماغي ڪمزوري آهي تن لاءِ هي آسٻ نهايت گھڻا ٿو آهي. ان مان اکين جي روشني وڌي ٿي ۽ مٿي جي ولون ۾ واڌ اچي ٿي. سيرش آسٻ جا ايترا نه ڪيا آهن جو ان کي ”آسٻ جو سرتاج“ ڪري سڏجي ٿو.

سدائين جوان، سدائين نروڳو

شري جواهر لعل نهروء پنهجي اٽڪ پل ۽ بدني سهن-شڪتيءَ جو ڪارڻ سیرش آسٽا ٻڌايو آهي. اهڙي طرح ٻين اٽڪ نامور پورش خواجه ٻين کي هن آسٽا مان لاپ رسيو آهي ۽ سیرش آسٽا جي استعمال سندن جيون ۾ هڪ نئون سندو ورق ورايو آهي.

۲۸. سیرش پدم آسٽا The Head-Lotus Posture

سیرش آسٽا ۾ ٻهي پدم آسٽا ڪر جڻن سامهون تصوير ۾ ڏيکاريل آهي. هي آسٽا آهي ڪري سگهندا جي سیرش آسٽا بلڪل نيڪ طرح ڪري وڃن ٿا ۽ جي پدم آسٽا بنا ڪنهن هلاڪيءَ جي ڪن ٿا.

پهرين هڪ ٽنگ ڇاڙهه ۽ ڪنهن کي چو نه ٿو کي ٻي ٽنگ ڇاڙهه ۾ سڀاڻا ڪري جيسين ٽون بنا ڪنهن جي سهاري جي پاڻهي ائين ڪري وڃين.

هن آسٽا مان رواجي سیرش آسٽا کان ڪو وڌيڪ ڪٽ نه آهن. جي آسٽن ۾ ماهر آهن سي ئي هي آسٽا بدن تي صابتي لاءِ ڪن ٿا.

۲۹. ساد ڪٽل جون ڪسرتون

(۱) سنئون ٿي بيٺه. ٻانهون اڳيان سڌيون ڪرڻ اونهو ساه ڪٽ ۽ ساد روڪي ٻانهون پاسن کان ڦيراء ۽ وري اڳيان ڪرڻ. ائين گهڻي دفعا ڪرڻ. ٻانهون پوءِ هيٺ لاه ۽ واپس وڌو کولي زور سان ساه ٻاهر ڪڍڻ.

(۲) سنئون ٿي بيٺه. ٻانهون اڳيان سڌيون ڪرڻ اونهو ساه ڪٽ ۽ ساه روڪي ٻانهون گول ڦيراء جڻن ڪا ڦرڻي ڦري. ٻانهون پوءِ هيٺ لاه ۽ واپس وڌو کولي زور سان ساه ٻاهر ڪڍڻ.



سیرش - پدم آسٹ

سدائين جوان، سدائين نروڙو

(۳) سنئون ٿي بيهه. هٿ جي آڱرين جون چوٽيون کلھن تي رک. اونهو ساهه کڻ ۽ ساهه روڪي نونين، واري سان ڇاليءَ سان ملائ ۽ وري اهي هڪ ٻئي کان پري هٽاء. ٻين گھڻي دفعا ڪر. پوءِ واپس وڌو کولي زور سان ساهه ٻاهر ڪڍ.

(۴) سنئون ٿي بيهه. ٽي دفعا زور سان سٺي ساهه کڻ. پهرين دفعي سٺو سان پنهنجون ٻانهون اڳيان سڌيون ڪر، ٻئي دفعي سٺو سان ٻانهون کلھن جي سٺو ٿي آڻ، ٽئين دفعي سٺو سان ٻانهون مٿي ڪر. پوءِ واپس وڌو کولي زور سان ساهه ٻاهر ڪڍ.

(۵) سنئون ٿي بيهه. پوءِ پير جي آڱرين جي چوٽيءَ تي ٻي، اونهو ساهه کڻ. اهڙي طرح ڪڙو ٻي، ساهه کي ٿورا سيڪنڊ روڪ. پوءِ ڪڙيون پٺ تي آهستي آهستي لاهيندي، واپس بند ڪري، ناسن مان ساهه ٻاهر ڪڍ.

(۶) سنئون ٿي بيهه. پوءِ پير جي آڱرين تي چوٽيءَ تي پهتو اونهو ساهه کڻ ۽ وري بدن هيٺ اوڪڙو جهڪائيندي ساهه ٻاهر ڪڍ، پوءِ وري سڌو ٿي بيهه.

۳. شو-آسٽ (ڊرائي وائٽ) The Relaxation Posture

پٺ تي پٺيءَ پر وهائي بنا لپٽ ۽ پهريائين سڄي بدن کي سٺي ٻانهون ۽ ٽنگون ڏکهيون ڪر. پوءِ ٻانهون پاسن کان ڊريون ڪري ڇڏ، جڏهن ته بي جان آهن، يا پري هٽائي ڇڏ. (هٿ مٿي هيٺان نه رک، جو ان مان ڇڪ ٿئي ٿي). پهريائين پير جي آڱرين جي چوٽيءَ تي ڌيان ڪها ۽ پوءِ انهن کي ڊرو ڇڏ. پوءِ درجي بدرجي سڄو بدن ڊرو ڇڏ—پير، ٽنگون، ستر، ڇيٽو، ڪرنگو، ڪلھ، ٻانهون. هٿ جي آڱرين جون

چوڻيون ۽ کاڌي نٿڙائي ڇڏجن منهن جون مشڪون ڏيرون
 ٿين. پاڻ کي ائين سمجهن ڄڻ ته تون ڪپڙي جي گڏي
 يا آلي نوال جيان آهين. تون مؤزون ساهه کڻ، ڄڻ ته ننڊ ٿي
 اچيئي. پنهنجو من ان وقت صفا خالي ڪري ڇڏ ۽ ڪنهن به
 ڳالهه کي ياد نه ڪر. ائين سمجهڻ جي ڪوشش ڪر ته تون بالڪل
 فرحت سان ڏيڙائي وٺي رهيو آهين ۽ نهايت آرام ۾ آهين.
 (هيءَ ڏيڙائي وٺڻ واري واٽ ڏيڙائيءَ واري باب ٽئين ۾
 اڳيئي سمجهايو آهي).

شو- آسٻ ۾ ٿورو وقت رهي، پوءِ اُباسيون ڏيڻ ۽ پنهنجن
 عضون کي ڊگهيوڻ شروع ڪر. ياد ڪر ته بليون اڪثر ڪري
 ڪٿن ڪنڊيون آهن. پوءِ تون نهايت هري هري آف.

پنوتري

آسټ ٽريڪون ۱۶۶-۱۶۸	الف
پڇنگ ۱۰۵، ۱۰۸، ۱۶۸-۱۶۹	آسٽ ۱۹، ۲۲، ۲۵، ۲۸، ۲۹، ۵۱، ۱۰۰، ۱۰۱، ۱۰۲، ۱۰۹
سليپ ۱۰۵، ۱۰۸، ۱۶۹-۱۷۰	۱۱۹، ۱۳۴، ۱۵۱-۱۵۳، ۱۵۴
ٽنر ۱۰۵، ۱۰۸، ۱۷۱-۱۷۲	ٽولي ۱۹
وڊرٽ-ڪرٽي ۱۰۴، ۱۰۵	سيرش ۱۹، ۲۰، ۲۶
۱۳۵، ۱۳۶، ۱۷۲-۱۷۴	۱۰۵، ۱۱۲، ۱۱۵، ۱۱۷
مٽسيه ۱۰۵، ۱۲۵، ۱۳۶	۱۱۸، ۱۲۵، ۱۳۵، ۱۳۶
۱۷۹-۱۸۰	۱۴۵، ۱۷۲، ۱۹۱-۱۹۶
آرٽ-مٽسينڊر ۱۰۵، ۱۲۵	سيرش پدم ۱۹۶
۱۸۱-۱۸۳	پشچموتان ۲۱، ۲۲، ۶۷
وچر ۱۸۳-۱۸۴	۱۰۸، ۱۵۹-۱۶۰
سهيٺ-وچر ۱۰۴، ۱۲۵	سروانگ ۲۱، ۱۰۴، ۱۰۵
۱۳۶، ۱۸۴-۱۸۵	۱۲۵، ۱۳۵، ۱۳۶، ۱۷۲
گگومڪ ۱۸۵-۱۸۶	۱۷۷-۱۷۸
آديان ۱۰۵، ۱۰۸، ۱۳۶	هل ۲۱، ۲۲، ۶۷، ۱۰۴
۱۸۶-۱۸۸	۱۰۵، ۱۰۸، ۱۳۶
سنه ۱۲۹، ۱۳۰، ۱۸۸-۱۹۰	۱۷۴-۱۷۶
ميور ۱۹۰-۱۹۱	ڪنڌر ۱۵۶-۱۵۷
شو ۱۱۲، ۱۶۸-۱۶۹	ٻون-مڪف ۶۷، ۱۰۸
سڌ ۱۴۴	۱۵۸-۱۵۹
سوسٽڪ ۱۴۴	آرٽ-پدم ۱۶۰-۱۶۲
سم ۱۴۴، ۱۴۵	پدم ۵۱، ۶۰، ۶۶، ۶۷
اشوٽي مدر ۱۳۵، ۱۳۶	۱۴۴، ۱۶۳-۱۶۵
انئي ييسنت ۵	يوگ مدر ۶۷، ۱۰۸، ۱۳۶
	۱۶۵-۱۶۶

آواز جون لڙشون ۹۵-۹۲

اٽسب ۶۹

اڪيون ۷۰، ۹۴، ۱۰۰، ۱۰۱

۱۰۳، ۱۰۴، ۱۵۵-۱۵۶، ۱۹۵

ايڪاگرا ۱۴۳، ۱۴۴

استري-پوش سنبند ۱۳۱-۱۳۶

آتمڪ آنتي ۱۳۱، ۱۳۶

انفلوئنزا ۱۲۷، ۱۳۹

ايند سائيتس ۱۳۹

اوڪڙو وهڻ ۱۰۸، ۱۰۹

ب

بلتوسڪي، مقدم ۳

بدهاضمو ۵۸، ۶۹، ۷۲، ۱۷۲

۱۷۶، ۱۷۷، ۱۸۲، ۱۸۴

۱۸۸، ۱۹۱، ۱۹۵

بدن جي بيهڪ ۲۵، ۶۵-۶۷

۹۸، ۱۶۵

بڪيون ۷۱، ۱۷۷، ۱۹۱

برهمچريه ۱۳۲، ۱۳۶

بليڊر ۸۱

برنارڊ شا ۱۴۷

ب

بڻد ۸۳

بوڙاڻ ۸۷

بار، ڏوهاري ۳۸

ڪمزور دماغ وارا ۳۸، ۳۹

اومين شهر ۵، ۶، ۷

اڪسيجن ۲۲، ۳۷، ۳۸، ۳۹

۳۴، ۳۵، ۴۹، ۷۲، ۸۲، ۸۶

۹۹، ۱۱۵، ۱۲۷

آپا ساه ۲۵، ۲۶، ۳۷-۵۵، ۶۶

۸۲، ۸۵، ۹۵، ۱۰۰، ۱۰۴

۱۰۶، ۱۰۷، ۱۱۱، ۱۱۲

۱۱۵، ۱۲۷، ۱۳۴

آلتيمون ۴۷

آهار (کاڌو) ۶۸-۸۲

آرڙڻ ۶۹

آريل ۷۰، ۸۱

آڪارپوهنڊريٽ ۷۰

آپروٽين ۷۰

آڪڊڪ ۷۱، ۷۹

آڪٽ ۷۱، ۷۴، ۸۲

آفاسٽا ۷۰، ۷۱

آڪشي وارو ۷۹

آڪس بر ٽهڪينڊڙ ۷۹، ۸۰

آڪيل جوڙ وارو ۱۲۷

آڪام جو ويلو ۷۴

آڪيرڻ ۷۴

آپٽن سيڪليئر ۸۶، ۸۷

آندڻا ۸۷، ۱۰۶، ۱۰۷، ۱۰۹

۱۱۹، ۱۳۹، ۱۵۹، ۱۶۲

۱۶۶، ۱۶۷، ۱۷۲، ۱۸۴، ۱۹۱

آداسائي ۸۷، ۱۰۲

آئيما ۸۸، ۱۰۷، ۱۰۸

پاڻي گرم ۱۱۴
 چڪايل ۸۶، ۱۲۱
 پڪ ۸۸
 پتي جي پٿري ۱۳۹
 پنڌ ڪرڻ ۱۱۱

ق

قنڌر ۴، ۱۷۰

ج

جواهر لعل نهرو ۹، ۱۲، ۲۰، ۱۹۶
 جواني ۲۵، ۴۲، ۴۶، ۶۵، ۸۷، ۹۹
 ۱۳۵، ۱۴۶-۱۴۹، ۱۵۱، ۱۷۲
 ۱۷۶

جيرو ۷۱، ۱۷۲، ۱۷۶، ۱۹۱، ۱۹۵
 جيون شڪتي ۷۴، ۱۰۰، ۱۳۶
 جنس شڪتي ۱۳۱، ۱۳۲، ۱۳۴
 ۱۳۵

جنس عضوا ۱۹۵
 جوڙ ۸۱

چ

چرلي ۴۶، ۹۸
 چينا ۵۶، ۶۰، ۶۴، ۱۳۹
 چانور ۷۰
 چاه ۷۳، ۱۲۰
 قورڏي جي ۱۱۴، ۱۲۸
 ليمي جي پنڊن جي ۱۲۲
 چمڙي ۸۷
 چستي ۹۸، ۹۹، ۱۷۷، ۱۹۵

پ

پاجيون ۷۰، ۷۱
 پڪ ۷۱

ت

تڪڙ واري جيون ۵۸

ت

ٽوله ۴۶، ۶۹، ۷۱، ۷۸، ۷۹، ۱۰۲، ۱۳۸، ۱۴۸، ۱۷۰، ۱۷۶، ۱۸۲

ٿڌ ۵۴

ٽڪاوت ۱۹۵

ث

ٽنگور، رابندراناٿ ۹
 ٽافيون ۱۳۷

پ

پيمت ۷۱، ۱۰۸، ۱۵۹، ۱۶۲
 ۱۶۶، ۱۶۷، ۱۶۹، ۱۷۰، ۱۷۲
 ۱۸۴، ۱۸۸، ۱۹۱

پيمت انڊر ڦٽ ۴۰، ۶۹، ۱۱۷
 پوان ۴۴، ۴۵، ۶۱، ۷۴، ۷۵
 پراڻا يام ۲۷، ۲۸، ۴۴، ۵۰

پنيءَ جو ڪنڊو ۵، ۶۵، ۶۶
 ۱۴۵، ۱۶۲، ۱۶۵، ۱۶۷
 ۱۶۸، ۱۶۹، ۱۷۰، ۱۷۲
 ۱۷۲، ۱۸۰، ۱۸۵

پنيءَ جو سور ۱۵۷، ۱۶۸

پئنگريس ۱۹۱

پٽاڻا ۷۰، ۷۹

پاڻي ۷۴، ۱۰۸

چورو ۱۰۰، ۱۳۸

چروائي ۱۴۸

چيله جو سور ۱۵۷، ۱۵۹، ۱۶۲

چائي ۱۸۰، ۱۸۵

ح

حافظو ۴۶

ح

خيال شڪتي ۱۴۱-۱۴۵

د

دل ۱۹۵

دل جي ڏکي ۲۰

دل جي ٽڪيل ۴۰، ۵۸، ۱۳۹

دماغ ۳۹، ۴۶، ۴۷، ۹۴، ۱۰۲

۱۹۵

دمڪي ۱۲۲-۱۲۶، ۱۳۹

۱۷۷، ۱۸۰، ۱۸۲، ۱۹۵

ڌ

ڌرتيءَ تي لپٽ ۶۱، ۶۲، ۶۶

” جو ڪريٽ ۱۱۰

ڌيان ۱۴۳، ۱۴۴

ڌ

ڏکي ۴۸، ۵۶

ڏند ۱۱۹، ۱۲۱

ڊ

ڊپ ۴۷، ۱۳۹، ۱۴۸

ڊرنڪ ۱۳۷

ڊ

ڊرائي ۵۶-۶۴، ۱۳۹، ۱۹۸-۸۹۹
(ڏسو: سيمٽ)

ر

رام چارڪ يوگي ۲

روئي ۷۰

” تهن ڪڏيل ۷۳

رٿو-بند ۱۰۲، ۱۰۳، ۱۰۴

رغ جو وڏيل ڏورو ۴۰، ۱۱۲

ز

زڪار ۳۹، ۸۷، ۱۲۶-۱۲۸

س

سڌن جي سوچ ۴۰، ۴۶، ۴۷

۸۷، ۱۱۹-۱۲۲، ۱۳۸، ۱۷۶

سگريٽ ۴۰، ۴۱، ۴۲، ۵۶

۱۱۷، ۱۲۷، ۱۳۷، ۱۳۸

سيمٽ ۴۷، ۵۹، ۶۱، ۶۴، ۱۱۴

۱۳۹، ۱۴۸

سٽپ ۷۰

سايون ڇيڙون ۷۰

سويا مٽر ۸۰

سائيٽيڪا سور ۸۷، ۱۵۹، ۱۶۲

۱۸۴

سائنس ۱۱۹، ۱۲۷

سرڪي جي پتي ۱۲۸

سونهن ۸۷، ۱۳۴، ۱۳۷-۱۴۰

سنگيٽ ۹۵

سمهڻ جو طرف ۱۱۱

ڪسرت ٻڌي جي ۱۵۵
 آکين جي ۱۵۶-۱۵۵
 جهولڻ جي ۱۵۶، ۱۱۵
 ساه کڻڻ جي ۱۹۸-۱۹۶
 ڪافي ۷۳، ۱۲۰، ۱۳۴
 ڪوڪو ۷۳، ۱۲۰
 ڪڙڪ جو تڙم ۷۶
 ڪلوروئل ۸۰
 ڪن ۹۴
 ڪلنم ۹۹
 ڪنڊلي ۱۳۱
 ڪار ترشنا ۱۳۴
 ڪمر ۱۸۰
 ڪم
 ڪنگهه ۴۰
 ڪير ۷۱، ۷۲، ۸۴
 ڪنڊ ۷۳، ۷۵، ۷۶، ۱۲۰
 ڪم
 ڪانڌي، مهاڻا ۲، ۹، ۸۳
 ڪيلارڊ هاسر ۳۱، ۳۹، ۷۲
 ڪئس ۶۹، ۷۱، ۷۶، ۸۴، ۱۷۲
 ۱۸۸، ۱۸۴
 ڪلوڪوس ۷۱
 ڪرهست يوگي ۱۳۲
 ڪوڏي جي نس ۱۵۹، ۱۶۲
 ڪڇ
 ڪڙڙا ۲۵، ۸۶، ۹۲، ۱۰۰، ۱۰۱

ش

شراب ۱۱۷، ۱۲۷، ۱۳۴، ۱۳۹

غ

غصو ۱۳۹

ف

فاسفورس ۹۹

ق

قبضيت ۵۸، ۶۹، ۷۱، ۱۰۶-

۱۰۹، ۱۳۲، ۱۳۸، ۱۴۸

۱۵۹، ۱۶۲، ۱۶۶، ۱۶۷

۱۷۲، ۱۷۶، ۱۷۷، ۱۸۲

۱۸۸، ۱۹۱، ۱۹۵

ڪ

ڪرشناموزلي ۵، ۶، ۷، ۹

۱۱، ۱۰

ڪنفيوشس ۷

ڪوليا ڌار ۲۰، ۲۱، ۲۴

ڪوليا آند، سوامي ۲۰

ڪرشناماچار ۲۲، ۲۳، ۲۷

ڪاربان ڊائيڪسائيڊ گئس ۳۸

ڪئسور ۴۰

ڪلين جي ٽڪليف ۴۰، ۱۱۹

۱۲۹

ڪوڙا ۵۴

ڪيڪ پيسٽريون ۱۱، ۱۳۱

ڪسرت ۷۱، ۷۳، ۱۰۰، ۱۰۲

۱۰۳، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۱۷

۱۱۹، ۱۲۷، ۱۳۲، ۱۳۴

۱۳۶، ۱۳۷، ۱۳۸، ۱۵۱، ۱۵۳

لوڻ بنا کاڌو ۱۲۰	ڳڻڻا نلين بنا ۲۵، ۹۶-۱۰۵
پاڻي ۱۲۹	پٽيوڻري ۹۶، ۹۷، ۹۸
ليمي جي رس ۸۶، ۸۸، ۹۰	۱۰۴، ۱۰۵، ۱۳۵، ۱۸۰
۱۲۱، ۱۲۸	۱۹۵
لهر، منترن جا ۹۵	پينل ۹۶، ۹۷، ۹۸، ۱۰۵
”لڳ ڏندو، جيءُ گهڻو“ ۱۴۷	۱۸۰، ۱۹۵
م	ٿاڻراد ۹۶، ۹۷، ۹۸-۹۹
مٿي جو سور ۲۰، ۵۸، ۱۱۶-	۱۰۵، ۱۳۵، ۱۷۲، ۱۷۶
۱۱۸، ۱۹۵	۱۸۰، ۱۹۵
مستڪ ۱۳۳	پترا ٿاڻرادس ۹۶، ۹۷
مانسڪ ٽڪليفون ۲۰، ۴۹	۹۹، ۱۰۵، ۱۹۵
۱۴۸، ۱۴۹	ٿاڻمس ۹۶، ۹۷، ۹۹
مانسڪ ڍرائي ۳۴	انڊريلس ۹۶، ۹۷، ۹۹
من تي ضابطو ۴۹، ۵۵	۱۰۵، ۱۷۰، ۱۸۰، ۱۸۳
من جو علاج ۵۹	۱۸۸
ميوا ۷۰، ۷۱	جنس وارا (پيداشي) ۹۶، ۹۷، ۹۸، ۹۹، ۱۰۰
نرش ۷۹	۱۰۵، ۱۳۵، ۱۸۸، ۱۹۵
مڪروني ۷۰	گهيرو ۱۰۲، ۱۳۹، ۱۶۹
منا پيشاب ۷۱	اُچي ۱۸۰
ماڪي ۷۳، ۷۷، ۷۸، ۸۱، ۹۰	گه
۱۲۸، ۱۱۴	ڏهگهو آواز ۴۰
مڪڻ، ٻيهي مڱن جو ۷۸	گهڻج ۱۳۸، ۱۷۲
مسيح ۸۳	ل
موسول ۸۳	لرڙشون ۴۷، ۵۰
محمد ۸۳	(ڏسو: آواز جون لرڙشون)
مالش ۱۱۳	لوڻ معدني ۷۰
ماس ۱۲۰	

'وڌيڪ آئند ماڻھ، وڌيڪ

صحت ماڻھ ۳۹

ھم

ھندستان ۱، ۳، ۴، ۵، ۷، ۸،

۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۴، ۱۵،

۱۹، ۲۲، ۲۳، ۳۳، ۳۶،

۴۴، ۷۲، ۷۳، ۱۰۴

ھڪ يوگ ۳۳، ۱۰۱

ھاضمو ۴۰، ۸۲، ۱۲۶، ۱۷۲

ھوا جو نشان ۵۴

ھوا تازي ۸۲

ھارمونس ۹۶

ھي - بخار ۱۲۲-۱۲۶، ۱۳۹

ھنڌ ۱۱۰

(ڏسو: سمھڻ جو طرف)

ھيانھو ۱۷۶، ۱۸۰، ۱۸۳

ي

يوگ ۱۳، ۱۴، ۱۶، ۱۷، ۲۰،

۲۹، ۳۱-۳۶، ۴۵، ۵۵، ۵۹،

۶۰، ۱۴۸

يوگ منتر ۹۳

يوگ فيلسوفي ۳

يوگ آشرم ميسور ۲۲، ۲۳

۲۴، ۲۷، ۱۲۹

يوگ شالا لوناوالا ۲۰

ييسٽ، پروٽس ۷۶، ۷۸

ن

نسون ۳۹، ۴۷، ۵۸، ۶۱، ۶۶،

۸۷، ۱۰۰، ۱۰۱، ۱۱۲،

۱۶۵، ۱۶۹، ۱۷۰، ۱۷۶،

۱۷۷، ۱۸۰، ۱۸۸

نلين جي سوچ ۴۰

نروگائي ۴۳، ۵۵، ۶۴، ۶۵، ۶۸، ۹۵،

ننڍ ڦٽڻ ۵۸، ۱۱۰-۱۱۵، ۱۹۵

ناريل جو پاڻي ۹۰

نڪ ۹۴، ۱۹۵

" سٽڪ ۱۲۸

نڙيءَ جو سور ۱۲۹-۱۳۰، ۱۸۹

۱۹۵

(ڏسو: ڪلين جي ٽڪليف)

نھائين ۱۴۴، ۱۵۹، ۱۶۲، ۱۶۶،

۱۷۰، ۱۷۲، ۱۸۴

نابي چڪر ۳۳، ۱۳۴، ۱۸۸

نراسائي ۱۳۹، ۱۴۸

و

وڏي آور جا ۳۳، ۶۴، ۱۴۶،

۱۵۳

وڻامن سي ۴۲

ورف ۸۱، ۸۳-۹۲، ۱۲۸

وڻ جي پوڙا ۸۴، ۱۲۵

ويو ۱۷۷، ۱۹۵

وار ۱۹۵

پڙهندڙ نسل . پ ن

The Reading Generation

1960 جي ڏهاڪي ۾ عبدالله حسين ”اُداس نسلين“ نالي ڪتاب لکيو. 70 واري ڏهاڪي ۾ وري ماڻُگ ”لڙهندڙ نسل“ نالي ڪتاب لکي پنهنجي دورَ جي عڪاسي ڪرڻ جي ڪوشش ڪئي. امداد حُسينيءَ وري 70 واري ڏهاڪي ۾ ئي لکيو:
انڌي ماءُ جڙيندي آهي اونڌا سونڌا ٻارَ
ايندڙ نسل سَمورو هوندو گونگا ٻوڙا ٻارَ

هر دور جي نوجوانن کي اُداس، لڙهندڙ، ڪڙهندڙ، ڪڙهندڙ، پُرنڌڙ، چُرندڙ، ڪِرندڙ، اوسيئڙو ڪَندڙ، پاڙي، ڪاڻو، پاڇوڪڙ، ڪاوڙيل ۽ وڙهندڙ نسلن سان منسوب ڪري سَگهجي ٿو، پَر اسان انهن سڀني وچان ”پڙهندڙ“ نسل جا ڳولائو آهيون. ڪتابن کي ڪاڳر تان ڪڍي ڪمپيوٽر جي دنيا ۾ آڻڻ، ٻين لفظن ۾ برقي ڪتاب يعني e-books ٺاهي ورهائڻ جي وسيلي پڙهندڙ نسل کي وَڌڻ، ويجهڻ ۽ هِڪَ ٻئي کي گولي سَهڪاري تحريڪ جي رستي تي آڻڻ جي آسَ رکون ٿا.

پڙهندڙ نسل (پَن) ڪا به تنظيم ناهي. اُن جو ڪو به صدر، عهديدار يا پايو وجهندڙ نه آهي. جيڪڏهن ڪو به شخص اهڙي دعويٰ ڪري ٿو ته پڪ ڄاڻو ته اهو ڪوڙو آهي. نه ئي وري پَن جي نالي ڪي پئسا گڏ ڪيا ويندا. جيڪڏهن ڪو اهڙي ڪوشش ڪري ٿو ته پڪ ڄاڻو ته اهو به ڪوڙو آهي.

جهڙيءَ طرح وڻن جا پَن ساوا، گاڙها، نيرا، پيلا يا ناسي هوندا آهن اهڙيءَ طرح پڙهندڙ نسل وارا پَن به مختلف آهن ۽ هوندا. اهي ساڳئي ئي وقت اداس ۽ پڙهندڙ، ٻرندڙ ۽ پڙهندڙ، سُست ۽ پڙهندڙ يا وڙهندڙ ۽ پڙهندڙ به ٿي سگهن ٿا. ٻين لفظن ۾ پَن ڪا خصوصي ۽ تالي لڳل ڪلب Exclusive Club نه آهي.

ڪوشش اها هوندي ته پَن جا سڀ ڪم ڪار سهڪاري ۽ رضاڪار بنيادن تي ٿين، پر ممڪن آهي ته ڪي ڪم اجرتي بنيادن تي به ٿين. اهڙي حالت ۾ پَن پاڻ هڪٻئي جي مدد ڪرڻ جي اصول هيٺ ڏي وٺ ڪندا ۽ غير تجارتي non-commercial رهندا. پَن پاران ڪتابن کي ڊجيٽائيز digitize ڪرڻ جي عمل مان ڪو به مالي فائدو يا نفعو حاصل ڪرڻ جي ڪوشش نه ڪئي ويندي.

ڪتابن کي ڊجيٽائيز ڪرڻ کان پوءِ اهم مرحلو ورهائڻ distribution جو ٿيندو. اهو ڪم ڪرڻ وارن مان جيڪڏهن ڪو پيسا ڪمائي سگهي ٿو ته ڀلي ڪمائي، رڳو پَن سان اُن جو ڪو به لاڳاپو نه هوندو.

پڙهندڙ نسل . پَن The Reading Generation

پَننَ کي کليل اکرن ۾ صلاح ڏجي ٿي ته هو وس پٽاندڙ وڌ
 کان وڌ ڪتاب خريد ڪري ڪتابن جي ليکڪن، ڇپائيندڙن ۽
 ڇپائيندڙن کي همٿائن. پر ساڳئي وقت علم حاصل ڪرڻ ۽ ڄاڻ
 کي ڦهلائڻ جي ڪوشش دوران ڪنهن به رڪاوٽ کي نه مڃن.
 شيخ اياز علم، ڄاڻ، سمجھ ۽ ڏاهپ کي گيت، بيت، سٽ،
 پُڪار سان تشبيهه ڏيندي انهن سڀني کي بمن، گولين ۽ بارود
 جي مد مقابل بيهاريو آهي. اياز چوي ٿو ته:
 گيت به ڄڻ گوريلا آهن، جي ويريءَ تي وار ڪرڻ ٿا.

... ..

جئن جئن جاڙ وڌي ٿي جڳ ۾، هو ٻوليءَ جي آڙ ڇڻن ٿا؛
 ريتيءَ تي راتاها ڪن ٿا، موٽي منجهه پهراڙ ڇڻن ٿا؛

... ..

ڪالهه هيا جي **سُرخ گلن** جيئن، اڄڪلهه **نيلا پيلا** آهن؛
 گيت به ڄڻ گوريلا آهن.....

... ..

هي بيت اٿي، هي بم- گولو،

جيڪي به ڪٽين، جيڪي به ڪٽين!

مون لاءِ ٻنهي ۾ فرق نه آ، هي بيت به بم جو ساٿي آ،
 جنهن رڻ ۾ رات ڪيا راڙا، تنهن هڏ ۽ چم جو ساٿي آ -
 ان حساب سان اڻڄاڻائي کي پاڻ تي اهو سوچي مڙهڻ ته
 ”هاڻي ويڙهه ۽ عمل جو دور آهي، اُن ڪري پڙهڻ تي وقت نه
 وڃايو“ نادانيءَ جي نشاني آهي.

پَن جو پڙهڻ عام ڪتابي ڪيڙن وانگر رڳو نصابي ڪتابن تائين محدود نه هوندو. رڳو نصابي ڪتابن ۾ پاڻ کي قيد ڪري ڇڏڻ سان سماج ۽ سماجي حالتن تان نظر ڪڍي ويندي ۽ نتيجي طور سماجي ۽ حڪومتي پاليسيون policies اڻڄاڻن ۽ نادانن جي هٿن ۾ رهنديون. پَن نصابي ڪتابن سان گڏوگڏ ادبي، تاريخي، سياسي، سماجي، اقتصادي، سائنسي ۽ ٻين ڪتابن کي پڙهي سماجي حالتن کي بهتر بنائڻ جي ڪوشش ڪندا.

پڙهندڙ نسل جا پَن سڀني کي **ڇو، ڇا، ۽ ڪيئن** جهڙن سوالن کي هر بيان تي لاڳو ڪرڻ جي ڪوٺ ڏين ٿا ۽ انهن تي ويچار ڪرڻ سان گڏ جواب ڳولڻ کي نه رڳو پنهنجو حق، پر فرض ۽ اڻڌر گهرج unavoidable necessity سمجهندي ڪتابن کي پاڻ پڙهڻ ۽ وڌ کان وڌ ماڻهن تائين پهچائڻ جي ڪوشش جديد ترين طريقن وسيلي ڪرڻ جو ويچار رکن ٿا.

توهان به پڙهڻ، پڙهائڻ ۽ ڦهلائڻ جي ان سهڪاري تحريڪ ۾ شامل ٿي سگهو ٿا، بس پنهنجي اوسي پاسي ۾ ڏسو، هر قسم جا ڳاڙها توڙي نيرا، ساوا توڙي پيلا پن ضرور نظر اچي ويندا.

وڻ وڻ کي مون پاڪي پائي چيو ته ”منهنجا پاءُ
پهتو منهنجي من ۾ تنهنجي پَن پَن جو پڙلاءُ.“
- اياز (ڪلهي پاتم ڪينرو)

پڙهندڙ نسل - **پَن** The Reading Generation